



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 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 : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan : 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,

td

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 0034

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Angga Meyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19650214 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 232						
233	Denaz Karuma Hjiriansyah, S.Pd., M.Or. 5859775676130222	Kinesiologi Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga Komunikasi Olahraga	OR16210 OR16211 T16649	3 2 2	II / 16-25.A3 II / 16-25.A3 VI / 16-23.A1; 16-23.A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
234						
Dst.						



Rektor

td

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19660916 199503 1 003


<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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI

Disahkan Pada: 24-02-2026 13:16:20

Ketua Rumpun Matakuliah Kepeleatihan Olahraga

Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U



Identitas Matakuliah	Nama MK	Kode MK	Rumpun MK	Bobot(sks)	Semester	Periode
	DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA	OR16211	Kepelatihan Olahraga	Teori = 2 SKS	2	Genap 2025/2026
Otoritas	Pengembang RPS	Koor. Rumpun MK			Ka. Prodi	
	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U			Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or	
Deskripsi Matakuliah	Mata kuliah ini membahas pondasi seorang menjadi pelatih dan prinsip-prinsip yang ada pada dunia kepelatihan dari sikap, karakter, latihan sampai pemahaman tentang priodesasi latihan serta evaluasi latihan untuk prestasi					
Bahan Kajian (Materi Pembelajaran)	1. teori dasar kepelatihan olahraga 2. periodisasi latihan 3. kondisi fisik 4. teknik melatih					

Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)		
	Kode CPL	Deskripsi CPL	
	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 dengan tugas akhir	
	CPL 4	Mampu mengabil keputusan secara tepat dalam penyelesaian permasalahan keolahragaan berdasarkan hasil analisis informasi dan data serta dapat memberi solusi dari setiap permasalahan keolahragaan secara mandiri dan atau kelompok	
	CPL 5	Mampu merancang, menciptakan, dan mamandu program olahraga masyarakat, olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga berkebutuhan khusus dan sport tourism serta pembelajaran pada olahraga pendidikan menggunakan teknologi dengan penuh tanggungjawab untuk peningkatan mutu kehidupan masyarakat	
	CPL 6	Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program dan atau produk teknologi keolahragaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan performa atlet	
	Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPMK)		
	Kode CPMK	Deskripsi CPMK	CPL
	CPMK 1	Mampu memahami filosofi, pengertian, peran, dan nilai-nilai dalam konsep dasar ilmu kepelatihan olahraga	CPL 3
	CPMK 2	Mampu memahami perbedaan antara prestasi olahraga dan olahraga prestasi serta komponen, faktor yang mempengaruhi, parameter dalam prestasi olahraga	CPL 4
	CPMK 3	Mampu merancang perencanaan sesi latihan dasar yang memperhatikan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga	CPL 5
	CPMK 4	Mampu menyusun program latihan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan atlet	CPL 6

Tabel Penilaian	CPL	CPMK	Bentuk Assesmen	Bobot(%)
	CPL 3	CPMK 1	Quiz	25
	CPL 4	CPMK 2	Quiz	25
	CPL 5	CPMK 3	Ujian Esai/Tertulis	25
	CPL 6	CPMK 4	Quiz	25
	Total Bobot			100.00 %
Pustaka (Referensi)	• Jurnal, Buku			
Team Teaching			MK Prasyarat	
Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or Nizamuddin Nur Ramadaniawan, M.Or.			-	

Rincian Aktivitas Pembelajaran							
Minggu Ke -	CPMK	Indikator Ketercapaian	Bentuk Penilaian	Materi	Metode	Media	Jenis Perkuliahan
1, 2, 3, 4	CPMK 1 Mampu memahami filosofi, pengertian, peran, dan nilai-nilai dalam konsep dasar ilmu kepelatihan olahraga	Ruang linkup Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	• Quiz	Materi: Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Diskusi [PB: 3mg x 2sks x 170"] Ceramah mahasiswa mengetahui Dasar dasar kepelatihan olahraga a. Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	PPT Presentasi	Luring
		Ruang linkup Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Diskusi [PB: 3mg x 2sks x 170"] Ceramah mahasiswa mengetahui Dasar dasar kepelatihan olahraga a. Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	PPT Presentasi	Luring
		Ruang linkup Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Diskusi [PB: 3mg x 2sks x 170"] Ceramah mahasiswa mengetahui Dasar dasar kepelatihan olahraga a. Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	PPT Presentasi	Luring
		Ruang linkup Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Diskusi [PB: 3mg x 2sks x 170"] Ceramah mahasiswa mengetahui Dasar dasar kepelatihan olahraga a. Kuis, kehadiran, tugas,sikap perkuliahan	PPT Presentasi	Luring

Rincian Aktivitas Pembelajaran							
Minggu Ke -	CPMK	Indikator Ketercapaian	Bentuk Penilaian	Materi	Metode	Media	Jenis Perkuliahan
5, 6, 7, 8	CPMK 2 Mampu memahami perbedaan antara prestasi olahraga dan olahraga prestasi serta komponen, faktor yang mempengaruhi, parameter dalam prestasi olahraga	Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	• Quiz	Materi: Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga - Tidak ada pustaka	Praktik [PB: 5mg x 2sks x 170"] ceramah Tugas-2A: Mahasiswa mengenal - Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga - Tidak ada pustaka	Praktik [PB: 5mg x 2sks x 170"] ceramah Tugas-2A: Mahasiswa mengenal - Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga - Tidak ada pustaka	Praktik [PB: 5mg x 2sks x 170"] ceramah Tugas-2A: Mahasiswa mengenal - Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga - Tidak ada pustaka	Praktik [PB: 5mg x 2sks x 170"] ceramah Tugas-2A: Mahasiswa mengenal - Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga a. Kuis	PPT Presentasi	Luring

Rincian Aktivitas Pembelajaran							
Minggu Ke -	CPMK	Indikator Ketercapaian	Bentuk Penilaian	Materi	Metode	Media	Jenis Perkuliahan
9, 10, 11	CPMK 3 Mampu merancang perencanaan sesi latihan dasar yang memperhatikan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga	Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kevelatihan Olahraga	• Ujian Esai/Tertulis	Materi: Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Praktik [PB: 3 mg x 2sks x 170"] Direct Instruction Tugas-3A: Mampu mempraktikan dan menganalisis kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga a. tes tertulis	Proyek	Luring
		Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kevelatihan Olahraga		Materi: Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Praktik [PB: 3 mg x 2sks x 170"] Direct Instruction Tugas-3A: Mampu mempraktikan dan menganalisis kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga a. tes tertulis	Proyek	Luring
		Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kevelatihan Olahraga		Materi: Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	Praktik [PB: 3 mg x 2sks x 170"] Direct Instruction Tugas-3A: Mampu mempraktikan dan menganalisis kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga a. tes tertulis	Proyek	Luring

Rincian Aktivitas Pembelajaran							
Minggu Ke -	CPMK	Indikator Ketercapaian	Bentuk Penilaian	Materi	Metode	Media	Jenis Perkuliahan
12, 13, 14, 15, 16	CPMK 4 Mampu menyusun program latihan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan atlet	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	• Quiz	Materi: Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	•Praktik [PB: 5mg x 3sks x 170"] Direct Instuction Tugas-4A: Mampu menganalisis fundamental dasardasar kepelatihan a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	•Praktik [PB: 5mg x 3sks x 170"] Direct Instuction Tugas-4A: Mampu menganalisis fundamental dasardasar kepelatihan a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	•Praktik [PB: 5mg x 3sks x 170"] Direct Instuction Tugas-4A: Mampu menganalisis fundamental dasardasar kepelatihan a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	•Praktik [PB: 5mg x 3sks x 170"] Direct Instuction Tugas-4A: Mampu menganalisis fundamental dasardasar kepelatihan a. Kuis	PPT Presentasi	Luring
		Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga		Materi: Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Pustaka: - Jurnal, Buku	•Praktik [PB: 5mg x 3sks x 170"] Direct Instuction Tugas-4A: Mampu menganalisis fundamental dasardasar kepelatihan a. Kuis	PPT Presentasi	Luring



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

Kontrak Perkuliahan

Nama Dosen : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Mata Kuliah : Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : 2025/A3
Semester : 2 (Dua)
Tahun Akademik : 2025/2026
Kode Mata Kuliah : **OR16211**

Deskripsi Mata Kuliah

Dasar-dasar kepelatihan olahraga merupakan mata kuliah yang mengkaji tentang prinsip-prinsip latihan dan penyusunan, pelaksanaan dan evaluasi program latihan untuk cabang olahraga prestasi.

Capaian Pembelajaran Program Studi

- o 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 dengan tugas akhir
- o Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam penyelesaian permasalahan keolahragaan berdasarkan hasil analisis informasi dan data serta dapat memberi solusi dari setiap permasalahan keolahragaan secara mandiri dan atau kelompok
- o Mampu merancang, menciptakan, dan mamendu program olahraga masyarakat, olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga berkebutuhan khusus dan sport tourism serta pembelajaran pada olahraga pendidikan menggunakan teknologi dengan penuh tanggungjawab untuk peningkatan mutu kehidupan masyarakat
- o Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program dan atau produk teknologi keolahragaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan performa atlet

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

- o Mampu memahami filosofi, pengertian, peran, dan nilai-nilai dalam konsep dasar ilmu kepelatihan olahraga
- o Mampu memahami perbedaan antara prestasi olahraga dan olahraga prestasi serta komponen, faktor yang mempengaruhi, parameter dalam prestasi olahraga
- o Mampu merancang perencanaan sesi latihan dasar yang memperhatikan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga
- o Mampu menyusun program latihan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan atlet

Daftar Rujukan

- o Hasyim & Saharullah. (2022). Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: Badan Penerbit UNM.
- o Sin, T. H. (2020). Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih. Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia.
- o Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UNM.
- o Bompa, T. O., & Buzchielli, C. A. 2019. Theory and Methodology of Training. Illinois: Human Kinetics.

Ketentuan yang Disepakati

Kehadiran

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

Perizinan

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

Tata Busana

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

Tambahan

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

Yogyakarta, 2 Maret 2026

Mempersetujui,

Dosen Pengampu

Koordinator Mata Kuliah



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



Muhammad Rizal Fauzi
NPM. 25111600073

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



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



DASKEP

DASAR - DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA

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

Prolog

Dasar-dasar kepelatihan olahraga merupakan mata kuliah berbobot 2 SKS pada Program Studi Ilmu Keolahragaan. Mata kuliah ini mengkaji prinsip-prinsip latihan serta penyusunan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan untuk cabang olahraga prestasi.

2 SKS

Beban Kredit

Prodi IKor

Program Studi

**Olahraga
Prestasi**

Fokus Kajian

Cakupan materi meliputi beban latihan, prinsip latihan, program dan metode latihan, perencanaan periodisasi, dan siklus latihan olahraga.

Materi Ajar

01 Ilmu Kepelatihan

02 Beban Latihan

03 Prinsip-prinsip Latihan

04 Pemanasan & Pembinaan FTMKJ

05 Program dan Metode Latihan

06 Persiapan Efektif dan Efisien

07 Teori Perencanaan dalam Latihan

08 Siklus Latihan (Training Cycles)

Bahan Ajar

01

Referensi

Hasyim & Saharullah (2022)

Metodologi Kepelatihan Olahraga

Malang: Badan Penerbit UNM

02

Referensi

Sin, T. H. (2020)

Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih

Jakarta: Ikatan Konselor Indonesia

03

Referensi

Budiwanto, S. (2012)

Metodologi Latihan Olahraga

Malang: UNM

Kira-kira Kuat?

Mencicipi Latihan ala Cristiano

Gambaran umum program latihan harian Cristiano Ronaldo:



Durasi

240 mnt/hari



Intensitas

Tinggi



Frekuensi

5x/minggu

Model Latihan:

Sprint

Weight Training

Pilates

Cardio

Swimming

Target: Kelompok otot tungkai, perut, dada, lengan — divariasikan per hari dalam seminggu

Nih Detilnya,

Mantul ga tuh?

Senin

- Circuit Training – 3 Laps
- Barbell Squat 8x
- Box Jump 10x
- Broad Jump 8x
- Jumping Lunge 8x
- Lateral Bound 10x

Rabu

- Circuit Training – 3 Laps
- Burpee Pullup 10–15x
- Bench Dips 20x
- Pushups 20–30x
- Medicine Ball Toss 15x
- Push Press 10x

Kamis

- Quad & Cardio
- Power Cleans 5x × 5 set
- Sprints 200m × 8 set

Jumat

- Abs & Core
- One-Arm Deadlift 5x × 3 set
- Knee Tuck Jump 12x × 3 set
- Overhead Slam 12x × 3 set
- Hanging Leg Raise 15x × 3 set

Minggu

- Rope Jumping 10 set + 1 min interval
- Resistance Sprinting 50m × 10 set

Sel & Sab

- OFF / Pemulihan

Definisi Ilmu Kepeatihan

Ilmu Kepeatihan

Suatu ilmu yang mempelajari sistematika latihan dan pertandingan dalam olahraga untuk mencapai tujuan prestasi yang semaksimal mungkin.

Pengertian Latihan

Suatu bentuk olahraga yang memerlukan latihan dan pengembangan atlet untuk mencapai kemampuan jasmani dan rohani setinggi-tingginya dalam waktu yang telah direncanakan.

Olahraga Prestasi

Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan).

Ciri-ciri Pelatihan Olahraga

1 Sebagai proses pembentukan individu secara keseluruhan

2 Mengembangkan atlet sesuai disiplin, tata tertib, dan etika cabang olahraga

3 Latihan harus kontinu dan teratur

4 Try out (uji coba)

5 Sadar akan pengorbanan waktu, tenaga, dan materi

6 Bersifat sebagai kesenangan dan sukarela

7 Pelatihan olahraga sebagai rekreasi

8 Memiliki peraturan yang harus ditaati dalam pelaksanaannya

Tugas Utama Pelatihan Olahraga

1

Pembentukan Fisik

Kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, stamina, koordinasi, keseimbangan.

2

Pembentukan Teknik

Teknik dasar maupun tinggi untuk otomatisasi gerak sesuai cabang yang diikuti.

3

Pembentukan Taktik

Mematangkan sistem pola dan tipe bertahan serta menyerang.

4

Pembentukan Mental

Mental bertanding sesuai unsur psikologi yang diperlukan dalam cabang olahraganya.

5

Kematangan Juara

Mematangkan keselarasan antara tindakan dan proses mental dalam bertanding.

Faktor-faktor Penentu Prestasi

Faktor Atlet	Faktor Pelatih	Faktor Organisasi	Faktor Sarana Prasarana	Faktor Milieu (Lingkungan)
• Anatomi tubuh • Kondisi psikologis • Bakat alami • Status kesehatan	• Wawasan luas & ilmiah • Karakter & kepribadian • Skill sesuai cabor • Berlisensi pelatih • Dapat bekerjasama & dipercaya	• Wadah kegiatan olahraga untuk berprestasi	• Penunjang motivasi atlet dalam latihan • Erat kaitannya dengan biaya pelaksanaan	• Penghidupan atlet • Alam & lingkungan sekitar • Cuaca dan udara • Syarat material

Tugas

Kelompok Presentasi + Makalah

Kelompok

Ke-4

Beban Latihan

Kelompok

Ke-5

Komponen Latihan

Kelompok

Ke-6

Prinsip Latihan

Kelompok

Ke-7

Pemanasan &
Pembinaan FTMKJ

Kelompok

Ke-8

Periodisasi Latihan

Setiap kelompok terdiri dari nama-nama mahasiswa yang telah ditentukan sesuai urutan absensi.

Syarat Presentasi + Makalah



Presentasi

- Dikumpulkan sebelum mata kuliah dimulai (sesuai jadwal kelompok)
- Minimal 9 slide
- Dibuat sekreatif dan sejelas mungkin
- Materi penjelasan yang padat dan jelas
- Keaktifan dalam mempresentasikan dan menjawab pertanyaan
- Urutkan NPM dari yang paling aktif dan berkontribusi



Makalah

- Dikumpulkan pada pertemuan ke-8 sebagai presensi UTS
- Minimal 11 halaman
- Format makalah sesuai ketentuan
- Materi yang sesuai dan jelas
- Sumber daftar pustaka minimal 7 referensi
- Urutkan NPM dari yang paling aktif dan berkontribusi

Training dan Latihan (Exercise)

Rothig et al. (1983)

Training: suatu proses aksi/tindakan yang kompleks dari pengaruh yang terencana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga.

Hare (1982)

Training: sebagai persiapan atlet untuk mencapai prestasi olahraga terbaiknya.

Harsono (1988)

Latihan: proses berlatih yang sistematis, dilakukan berulang-ulang, dan beban latihan yang kian hari kian bertambah.

Suharno (1993)

Latihan: proses penyempurnaan mutu atlet dalam keadaan sadar melalui latihan fisik dan mental secara teratur, terencana, bertahap, dan berulang-ulang.

Pembebanan Latihan

Pembebanan latihan adalah suatu kewajiban yang harus dilakukan atlet sebagai akibat dari proses latihan — dipengaruhi atas dorongan dari dalam dan luar diri atlet.

Dorongan Fisik

- Dumbell
- Barbell
- Berat tubuh sendiri

Dorongan Psikis

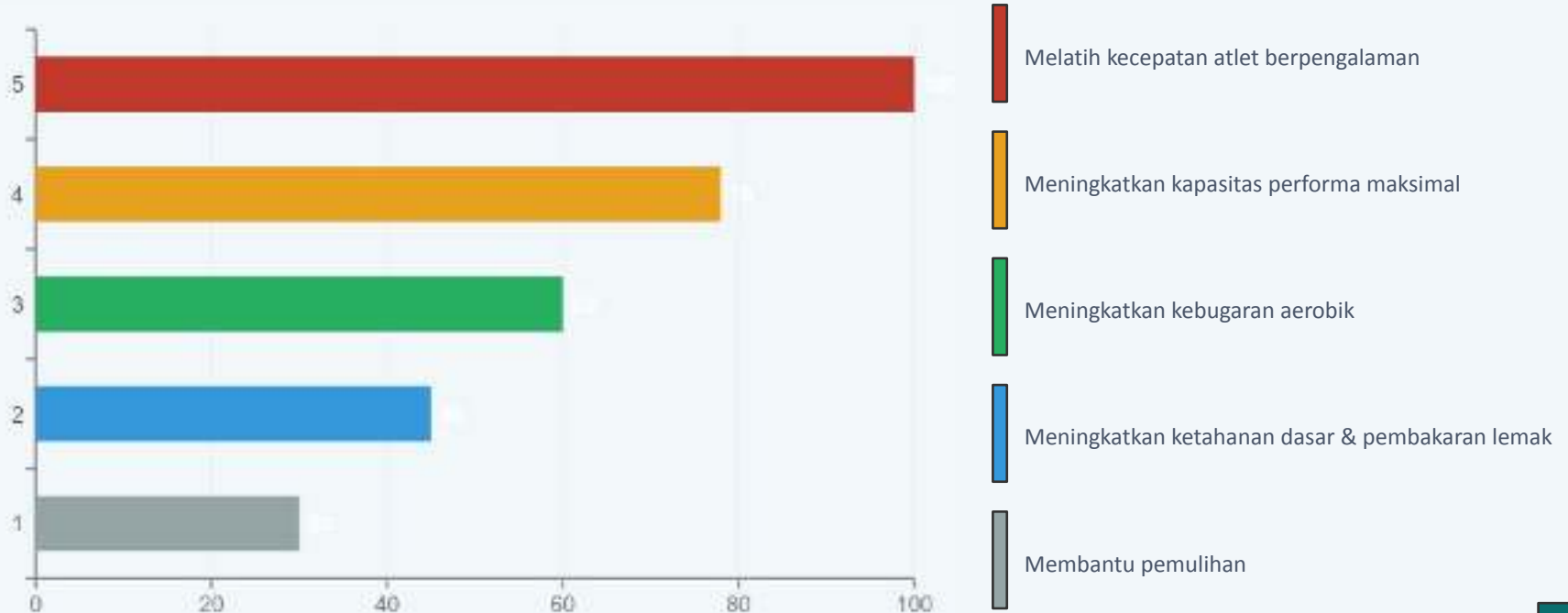
- Stres
- Beban pikiran

Karakteristik Beban Latihan (Syafuruddin, 2011)

Intensitas	Volume	Durasi	Frekuensi
Kecepatan, frekuensi gerakan, berat beban, tempo latihan	Jumlah repetisi/jarak tempuh/lama waktu kegiatan	Lama waktu per sesi latihan keseluruhan	Jumlah sesi latihan dalam satu minggu

Training Zone

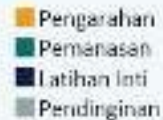
Training zone digunakan untuk menentukan intensitas latihan fisik dan kesiapan fisik (readiness) atlet dalam melaksanakan sesi latihan.



Pembagian Lama Waktu Latihan

Durasi efektif sesi latihan adalah 120 menit. Tabel berikut menunjukkan alokasi waktu untuk masing-masing bagian sesi (Bompa, 2009):

Bagian Sesi Latihan	4 Bagian Sesi	3 Bagian Sesi
Pengarahan / Pengenalan	5 menit	–
Persiapan (Pemanasan)	30 menit	30 menit
Bagian Inti / Utama	65 menit	70 menit
Kesimpulan (Pendinginan)	20 menit	20 menit
Total Waktu	120 menit	120 menit



Sesi / Siklus Latihan Harian

Contoh: Rencana Pelatihan untuk Sprinter — Penyempurnaan Start & Daya Tahan Khusus (Bompa, 2009)

Pengarahan	Pemanasan	Latihan Inti	Pendinginan
- Jelaskan tujuan pelajaran - Penekanan pada aspek fokus latihan	- Jogging 1.200 m - Kalestenik 8x (putar lengan) - Reaksi tubuh atas 12x - Pleksibilitas sendi 8–10x - Latihan lompat 4×20 m - Sprint 4×40–60 m	- Starts 12×30 m (istirahat 1–2 mnt) - Daya tahan khusus 8×120 m - Latihan daya ledak 60 kg × 4 set	- Jogging 800 m - Stretching 10–15 mnt - Massase 5–10 mnt

Komponen Latihan

VOLUME

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) rangsang selama latihan.

- Jumlah bobot beban tiap butir latihan
- Jumlah repetisi per sesi
- Jumlah set per sesi
- Jumlah pembebanan per sesi
- Jumlah seri / sirkuit per sesi

INTENSITAS

Ukuran yang menunjukkan kualitas rangsang selama latihan.

- One Repetition Maximum (1RM)
- Denyut jantung per menit (Denyut Jantung Maksimum = $220 - \text{Usia}$)
- Kecepatan: kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu tertentu
- Jumlah repetisi per menit
- Lama recovery & interval

Komponen Latihan (Lanjutan)

Recovery

Waktu istirahat antar set selama latihan

Interval

Waktu istirahat antar seri, sirkuit, atau sesi

Repetisi

Jumlah ulangan untuk tiap butir latihan

Set

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan

Sirkuit

Serangkaian butir latihan berbeda yang diselesaikan satu rangkaian

Durasi

Ukuran lamanya waktu perangsangan satu sesi

Densitas

Ukuran padatnya perangsangan

Irama

Kecepatan pelaksanaan perangsangan: lambat, sedang, cepat

Frekuensi

Jumlah latihan dalam periode tertentu (per minggu)

Sesi/Unit

Materi program latihan dalam satu kali tatap muka

Prinsip-prinsip Latihan

Aktif & Kesungguhan Berlatih

Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh akan mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang tidak merugikan prestasinya. Pelatih pun demikian.

Perkembangan Menyeluruh

Pengembangan fisik yang luas dan mendasar (persiapan fisik umum) merupakan dasar untuk mencapai spesialisasi tinggi. Bukan berarti selama latihan hanya program umum — segera menuju spesialisasi ketika atlet cukup dewasa.

Jenjang Latihan: Perkembangan Multilateral → Spesialisasi → Prestasi Puncak

Prinsip-prinsip Latihan (Lanjutan)

Spesialisasi

Latihan khusus pada satu cabang olahraga. Harus sesuai latihan olahraga khusus dan perkembangan biomotorik.

Individualisasi

Pelatih harus mengamati keadaan tiap atlet secara individual — tidak disamaratakan. Faktor: biologis, kronologis, pengalaman, kapasitas, kesehatan, pemulihan, postur, jenis kelamin.

Variasi

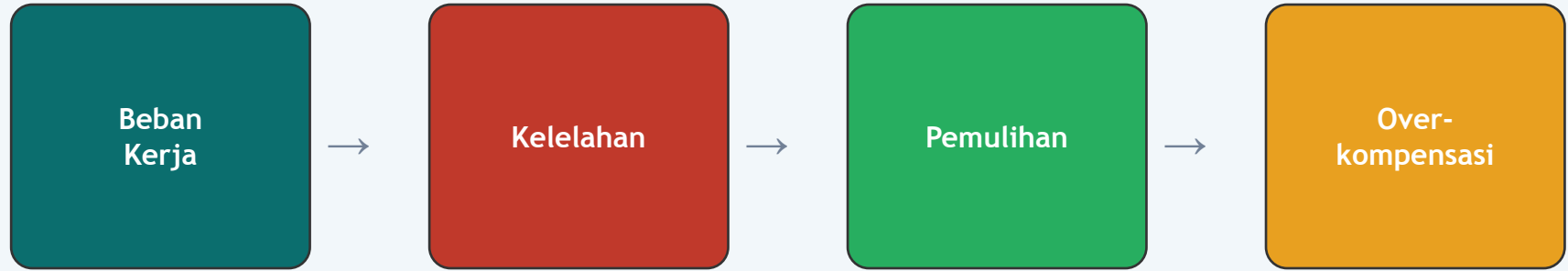
Pelatih harus kreatif menyusun program agar atlet tidak bosan. Bentuk latihan utama dapat dikemas menjadi permainan, perlombaan, cross-country, dll.

Model dalam Latihan

Pelatih mengarahkan dan mengorganisir latihan sesuai tujuan. Metode dan materi latihan mirip dengan situasi pertandingan nyata.

Prinsip Overload

Proses overload dan pembebanan selalu ditingkatkan secara bertahap dan akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis — merupakan pra-syarat peningkatan prestasi.



Aplikasi Beban Latihan (Overload) Progresif

Beban	Repetisi	Recovery	Frekuensi
Intensitas & Durasi	Jumlah ulangan	Waktu istirahat	Jumlah sesi/minggu

Prinsip Pemulihan & Pemanasan

Pemulihan (Recovery)

Setelah latihan, tubuh menyesuaikan diri dengan: mengisi ulang sumber tenaga, memperbaiki kerusakan otot. Semakin tinggi intensitas latihan, semakin lama proses pemulihan yang dibutuhkan.

Pemanasan (Warming-up)

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

Faktor Penentu Lama Warming-up

- Udara dan suhu / temperatur lingkungan
- Macam latihan dan pertandingan yang menjadi sasaran
- Gerakan kontinu atau tidak dalam warming-up
- Durasi warming-up relatif pendek tergantung individu atlet dan cabar



Warming-up tidak menaikkan prestasi, melainkan memperbesar kapasitas kerja atlet dalam pelaksanaan latihan.

Latihan Kekuatan (Strength Training)

Kekuatan: kemampuan otot mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas. Merupakan unsur fundamental untuk mencapai prestasi maksimal.

Maximum Strength

- Isotonik: intensitas 80–100% kemampuan maks
- Isometrik: intensitas 70–100%, 6–12 dtk
- Repetisi 2–10x per set, 3 set
- Recovery antar set 3–4 menit

Explosif Power

- Isotonik, gerakan dinamik teratur
- Intensitas 40–60% kemampuan maks
- Repetisi $\leq 50\%$ dari kemampuan maks
- Volume 4–6 set per sesi

Power Endurance

- Gabungan max strength + endurance
- Intensitas 50–70% kemampuan maks
- Repetisi $\geq 50\%$ kemampuan maks
- Volume 2–5 set, recovery 1–2 menit

Latihan Endurance & Sprinting Speed

Latihan Endurance

- Metode constant load: disesuaikan kemampuan atlet, durasi ≥ 30 dtk tanpa istirahat
- Metode interval: mengembangkan daya kerja jantung dan peredaran darah
- Waktu stimulus dalam single load: 60 detik
- Recovery antar giliran ≤ 90 detik
- Intensitas diukur 120–130 menit setelah istirahat

Latihan Sprinting Speed

- Intensitas 80–100% (keseriusan + teknik benar). Contoh: lari 100m 12 dtk = intensitas 90%
- Volume: lari 30–80m, dayung 100–300m
- Waktu stimulus single load: 60 detik
- Recovery: 2–5 giliran
- Repetisi: 5–10 kali ulangan

Periodisasi Latihan

Periodisasi adalah perencanaan latihan dan kompetisi yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (peak performance) dapat dicapai pada waktu yang telah direncanakan, dengan memanipulasi Volume dan Intensitas.

PERIODE

→ Persiapan Umum, Persiapan Khusus, Pra Kompetisi, Kompetisi Utama, Transisi

SIKLUS MAKRO

→ Bulan-bulan latihan yang terdiri dari Program Latihan Mingguan

SIKLUS MIKRO

→ Minggu-minggu latihan yang terdiri dari Program Latihan Harian

SESI LATIHAN

→ Hari-hari latihan: Program Sesi Pagi – Siang – Sore – Malam

UNIT LATIHAN

→ Satuan terkecil: Pemanasan (Warm-up) → Inti Latihan → Pendinginan (Cool-down)

Tahap Persiapan Umum (TPU)

Latihan Fisik - TPU

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

Latihan Teknik - TPU

- Membangun kemampuan gerak keterampilan dasar
- Koordinasi yang baik dan benar
- Menjadikan keterampilan yang sempurna

TPU — Volume: tinggi & bertahap · Intensitas: rendah-sedang · Penekanan: daya tahan fisik

Tahap Persiapan Khusus (TPK)

Meningkatkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih spesifik sesuai kebutuhan cabang olahraga. Latihan teknik sudah spesifik mengarah pada keterampilan tinggi untuk taktik bertanding. Secara psikologis, atlet dipersiapkan untuk kesiapan mental menghadapi kompetisi.

Terima Kasih

DASKEP — Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga

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

Prodi Ilmu Keolahragaan · Fakultas Sains dan Teknologi · Universitas PGRI Yogyakarta



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

Mata Kuliah	:	Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga
Dosen Pengampu	:	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Semester	:	2 (Genap)
Judul	:	Ujian Akhir Semester Genap 2025/2026
Jenis UAS	:	Mandiri
Kelas	:	25A3
Hari dan Tanggal	:	Jumat, 26 Juni 2026

Aturan Pengerjaan :

1. Ujian mata kuliah ini dapat diketik secara mandiri
2. Sesuaikan file-file dengan format "Nama Mahasiswa_NPM_Tabel"
3. Hasil pekerjaan UAS diupload pada [Link Ini](#) format file PDF/Word
4. Dikumpulkan paling lambat hari Senin, 29 Juni 2026
5. Lebih dari periode pengumpulan link G-Drive akan ditutup.

Soal :

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

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



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

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



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**

Alamat : Jl. PGRI I No. 117 Sonosewu, Yogyakarta, 55182 Telp/Fax: (0274) 376808
Web: <http://fst.upy.ac.id> Email: fst@upy.ac.id

SURAT EDARAN

Nomor : 057/FST/UPY/V/2026

**TENTANG
UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)**

Yth. Ketua Program Studi

Berkaitan dengan akan berakhirnya semester Genap Tahun Akademik 2025/2026 dan untuk kelangsungan UAS, maka kami sampaikan beberapa ketentuan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan Kalender Akademik UPY Semester Genap Tahun Akademik 2025/2026
 - a. Perkuliahan diakhiri tanggal 12 Juni 2026
 - b. Minggu tenang 15 - 20 Juni 2026
 - c. Pelaksanaan UAS Semester Genap 22 Juni - 04 Juli 2026
2. Jadwal UAS dikirim ke admin Fakultas maksimal tanggal 2 Juni 2026, untuk disahkan Dekan
3. Jadwal UAS maksimal disebarkan ke seluruh sivitas akademika tanggal 3 Juni 2026
4. Format soal UAS dan validasinya mengikuti format semester sebelumnya
5. Soal UAS yang sudah tervalidasi terkumpul maksimal tanggal 12 Juni 2026 jam 16.00 WIB ke admin Program Studi
6. Penggandaan Soal UAS tanggal 15 - 19 Juni 2026
7. Bagi dosen-dosen yang belum memenuhi 15 kali pertemuan perkuliahan dapat diganti dengan penugasan, online atau bentuk lainnya
8. Nilai Akhir maksimal diunggah ke SIAK tanggal 17 Juli 2026
9. UAS susulan secara teknis ditentukan oleh Program Studi dan tidak melebihi batas akhir unggah nilai ke SIAK
10. Ruang Kelas dan Laboratorium akan disiapkan untuk UAS mulai tanggal 18 Juni 2026, jika ada perkuliahan pengganti pada ruang tersebut setelah digunakan mohon untuk menata kembali sesuai posisi semula (tata letak untuk UAS)
11. Ruang Kelas dan Laboratorium digunakan untuk UAS pada tanggal 22 Juni - 04 Juli 2026, sehingga Ruang Kelas dan Laboratorium tidak diperkenankan digunakan untuk kegiatan ormawa
12. Jumlah pengawas 1 orang bila jumlah mahasiswa ≤ 20 dan atau ujian non reguler (tidak di kelas/di laboratorium/di lapangan)
13. Jumlah pengawas 2 orang bila jumlah mahasiswa > 20
14. Pengawas UAS bila 1 orang dari tenaga kependidikan, bila 2 orang berasal dari 1 orang tenaga kependidikan dan 1 orang dosen.

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Mei 2026

Dekan,



[Signature]
Wibawa, S.Si, M.Kom

NIS. 19690607 201201 1 012



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : 2

TAHUN AKADEMIK 2025/2026

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

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga/25A3					
4	Validator	Priska Dyana Kristi, M.Or.					
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project
			Presentasi		Speaking	v	Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Soal dibagikan				

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

Divalidasi Tanggal

05 Juni 2026

Divalidasi Oleh

Priska Dyana Kristi, M.Or.

NIS. 19910417 202206 1 004

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 12 Juni 2026

Yang Menyerahkan

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

NIS. 19970527 202408 1 004

Yang Menerima



<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

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 : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16211 - DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA
Kelas : 25-A3
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 : 17 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 :

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

Dosen Matakuliah :

OR16211 / DASAR-DASAR KEPELATIHAN 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,



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

Ringkasan Nilai

Nilai Rata-Rata Kelas : 81.24

Nilai Tertinggi Kelas : 90

Nilai Terendah Kelas : 78



<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 : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16211 / DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA
SKS : Teori = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A3
Peserta : 25

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
1	Jumat, 06 Mar 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	Ruang linkup Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	19	√ Terealisasi
2	Jumat, 13 Mar 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	Ruang linkup Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	25	√ Terealisasi
3	Jumat, 20 Mar 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	Ruang linkup Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga	25	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
4	Jumat, 27 Mar 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Ruang linkup Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	25	√ Terealisasi
5	Jumat, 03 Apr 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	19	√ Terealisasi
6	Jumat, 10 Apr 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	21	√ Terealisasi
7	Jumat, 17 Apr 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	21	√ Terealisasi
8	Jumat, 24 Apr 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Tupoksi Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Peluang karir Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	17	√ Terealisasi
9	Jumat, 01 May 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kepelatihan Olahraga	24	√ Terealisasi
10	Jumat, 08 May 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kepelatihan Olahraga	16	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
11	Jumat, 15 May 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Analisa kepemimpinan Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu memahami peran pemimpin atau manager Dasardasar Kevelatihan Olahraga	25	√ Terealisasi
12	Jumat, 22 May 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	18	√ Terealisasi
13	Jumat, 29 May 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	24	√ Terealisasi
14	Jumat, 05 Jun 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	13	√ Terealisasi
15	Jumat, 12 Jun 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	17	√ Terealisasi
16	Jumat, 19 Jun 2026 12:50 s.d 14:30 Ruang Kelas 306	Memahami fundamental dan prinsip-prinsip Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan peran pemimpin atau manager Dasar-dasar Kevelatihan Olahraga	25	√ Terealisasi

Dosen



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

Dicetak pada 17-07-2026



<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 PRESENSI MAHASISWA TA. 20252 Genap

Dosen : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16211 / DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA
SKS : Teori = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A3
Peserta : 25

#	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	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	-	√	√	13	81.25%
2	25111600038	Yunisa Umalekhoa	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	14	87.50%
3	25111600042	Nur Fatmawati	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%
4	25111600048	Zia Meisyara Anaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
5	25111600051	Bunga Nabila	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
6	25111600065	Addin Nur Karim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	15	93.75%
7	25111600066	Rizky Novri Nugroho	-	√	√	√	-	√	-	-	√	-	√	-	√	-	-	√	8	50.00%
8	25111600067	Muhammad Imam	-	√	√	√	√	-	-	-	√	-	√	√	√	√	√	√	11	68.75%
9	25111600068	Ahmad Tedy Saputra	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	√	√	13	81.25%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
10	25111600071	Afan Mardianto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
11	25111600072	Bagas Prasetyo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
12	25111600073	Muhammad Rizal Fauzi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%
13	25111600075	Hussain Umar Usman	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	-	√	√	13	81.25%
14	25111600079	Elison Keiya	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	14	87.50%
15	25111600081	Nayla Khoirun Nisa'	-	√	√	√	-	-	√	-	-	-	√	-	-	-	-	√	6	37.50%
16	25111600082	Rizaldy Dzaki Wijaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
17	25111600084	Krissintus Mali Mari	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
18	25111600085	Rafiq Wicaksono	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
19	25111600086	Muhammad Priya Bukhori	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
20	25111600087	Kharisa Iza'z Arsihfi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
21	25111600088	Galang Ridho Mahadma	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	14	87.50%
22	25111600089	Silvestreliande P Suku	-	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-	√	11	68.75%
23	25111600090	Dyla Nur Fariza	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	-	√	√	√	√	13	81.25%
24	25111600095	Andrika Fathir Rachman	√	√	√	√	-	-	√	√	√	-	√	-	√	-	-	√	10	62.50%
25	25111600097	M. Ihsan	-	√	√	√	√	-	-	-	√	-	√	-	√	-	√	√	9	56.25%

Dosen



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

Dicetak pada 17-07-2026



<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 : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or
Mata Kuliah : OR16211 / DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA
SKS : Teori = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A3
Peserta : 25

#	NPM	Nama Mahasiswa	Quiz (25 %)	Quiz (25 %)	Quiz (25 %)	Ujian Esai/Tertulis (25 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
1	25111600020	Dude Yoga Praditiya	78	78	85	80	80	A-	3.75
2	25111600038	Yunisa Umalekhoa	82	82	82	80	81	A-	3.75
3	25111600042	Nur Fatmawati	78	82	80	80	80	A-	3.75
4	25111600048	Zia Meisyara Anaya	78	82	82	80	80	A-	3.75
5	25111600051	Bunga Nabila	85	82	85	80	83	A-	3.75
6	25111600065	Addin Nur Karim	82	82	80	80	81	A-	3.75
7	25111600066	Rizky Novri Nugroho	78	78	78	78	78	B+	3.25
8	25111600067	Muhammad Imam	78	78	78	78	78	B+	3.25
9	25111600068	Ahmad Tedy Saputra	82	78	80	80	80	A-	3.75

#	NPM	Nama Mahasiswa	Quiz (25 %)	Quiz (25 %)	Quiz (25 %)	Ujian Esai/Tertulis (25 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
10	25111600071	Afan Mardianto	90	90	90	90	90	A	4
11	25111600072	Bagas Prasetyo	82	80	85	80	81	A-	3.75
12	25111600073	Muhammad Rizal Fauzi	82	82	82	80	81	A-	3.75
13	25111600075	Hussain Umar Usman	90	90	90	90	90	A	4
14	25111600079	Elison Keiya	85	78	80	80	80	A-	3.75
15	25111600081	Nayla Khoirun Nisa'	78	78	78	78	78	B+	3.25
16	25111600082	Rizaldy Dzaki Wijaya	85	82	85	80	83	A-	3.75
17	25111600084	Krissintus Mali Mari	82	82	82	80	81	A-	3.75
18	25111600085	Rafiq Wicaksono	82	82	82	80	81	A-	3.75
19	25111600086	Muhammad Priya Bukhori	78	82	82	80	80	A-	3.75
20	25111600087	Kharisa Iza'z Arsihfi	85	82	82	80	82	A-	3.75
21	25111600088	Galang Ridho Mahadma	78	80	82	80	80	A-	3.75
22	25111600089	Silvestreliande P Suku	78	82	80	80	80	A-	3.75
23	25111600090	Dyla Nur Fariza	80	80	80	80	80	A-	3.75
24	25111600095	Andrika Fathir Rachman	78	78	78	78	78	B+	3.25
25	25111600097	M. Ihsan	80	80	82	78	80	A-	3.75

Dosen



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

Dicetak pada 17-07-2026