



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
Jl. Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 586168, ext. 560, 557 Telp. 0274-550826

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

NOMOR : T/72.2/UN34.16/HK.03/2023

**TENTANG
PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI
MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP
2022/2023 DOSEN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka kelancaran proses mengajar dan menguji pada Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023;
- b. bahwa berdasar pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 dan anggarannya;
- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
2. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 1999 Tentang Perubahan Institusi Keguruan dan Ilmu Pendidikan menjadi Universitas;
3. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2019 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Yogyakarta;
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 83/PMK.02/2023 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2023;
6. Keputusan Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Nomor B/2643/UN34/KP.08.01/2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas di Universitas Negeri Yogyakarta;
7. Keputusan Rektor Nomor 3.7/UN34/VIII/2020 tentang Pelaksanaan Program Magister dan Program Doktor di Jurusan dan/atau Fakultas dan Pascasarjana;
8. Keputusan Rektor Nomor 2.7/UN34/VIII/2020 tentang Pemindehan Program Magister dan Program Doktor Bidang Ilmu Monodisipliner dari Pascasarjana ke Jurusan dan/atau Fakultas Tahap Pertama Universitas Negeri Yogyakarta;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023.**
- KESATU : Menetapkan Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 sebagaimana tersebut pada Lampiran Keputusan ini.
- KEDUA : Segala biaya yang diperlukan dengan adanya keputusan ini dibebankan pada Mata Anggaran Tahun 2023, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- KETIGA : Keputusan Dekan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.
- KEEMPAT : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 27 Januari 2023

DEKAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.7
NIP. 19640707 198812 1 001

LAMPIRAN SK DEKAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN - UNY
NOMOR : T/ 72.2 /UN34.16/HK.03/2023
TANGGAL : 27 JANUARI 2023

**PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH
PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

**46 Nama : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes.
NIP : 197101282000032001**

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS MK	Sem	Prodi	Rombel	Jenis	Beban Mengajar
1	PTR6202	Dasar-dasar Terapi Latihan dan Olahraga	2	2	PTI-D4	A	Teori	1
2	KIP6346	Metodologi Penelitian	3	4	IKOR- S1	A	Teori	1,5
3	KTF6306	Terapi Fisik	3	6	IKOR- S1	A	Teori	1
4	IKO8207	Kajian Olahraga Kesehatan	2	1	IKOR-S2	IK S2 A	Teori	1
5	IKO8214	Terapi dan Rehabilitasi Penyakit Degeneratif	2	2	IKOR-S2	IK Terapi	Teori	1
6	IKO9204	Kajian Sport Medicine	2	1	IKOR-S3	IK S3 A	Teori	0,67
7	IKO9202	Metodologi Penelitian Keolahragaan	2	1	IKOR-S3	IK S3 A	Teori	1
8	IKO9606	Proposal Disertasi	6	2	IKOR-S3	IK S3 E1	Teori	2
9	IKO9606	Proposal Disertasi	6	2	IKOR-S3	IK S3 F1	Teori	2
10	IKO9409	Publikasi Artikel Bereputasi	4	3	IKOR-S3	IK S3 J1	Teori	2
11	IKO9407	Publikasi Artikel Nasional Terindeks	4	2	IKOR-S3	IK S3 E1	Teori	2
12	IKO9407	Publikasi Artikel Nasional Terindeks	4	2	IKOR-S3	IK S3 F1	Teori	2
Jumlah Beban Mengajar:								17,17 SKS

DEKAN,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

PROGRAM STUDI : S2-ILMU KEOLAHRAGAAN
NAMA MATA KULIAH : KAJIAN OLAHRAGA KESEHATAN
SEMESTER : 2
KODE : IKO8207
SKS : 2 SKS
MATAKULIAH PRASYARAT : -
DOSEN PENGAMPU : Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.; Dr.dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.

I. DESKRIPSI MATAKULIAH

- Mata kuliah Kajian Olahraga Kesehatan merupakan mata kuliah wajib untuk prodi Ilmu Keolahragaan S2 di Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) dengan bobot 2 SKS teori. Mata kuliah ini mengkaji tentang hubungan timbal balik antara Olahraga dan kesehatan. Kajian utamanya adalah bahasan tentang bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang dan bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

II. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATAKULIAH

A. Sikap

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius dan berkarakter
2. Menunjukkan sikap bertanggungjawab dan mandiri atas pekerjaan yang ditugaskan

B. Keterampilan

1. Memiliki keterampilan dalam mengerjakan tugas
2. Memiliki kemampuan berkomunikasi secara efektif, berfikir kritis, dan membuat keputusan secara tepat
3. Memiliki kemampuan merancang program olahraga kesehatan sebagai upaya promotive, preventif, kuratif dan rehabilitatif

C. Pengetahuan

1. Menguasai konsep dan prinsip dasar olahraga kesehatan
2. Mampu menganalisis dan mengembangkan program olahraga kesehatan

III. BAHAN KAJIAN

1. Olahraga Kesehatan pada Anak
2. Olahraga Kesehatan pada Remaja
3. Olahraga Kesehatan pada Lansia
4. Olahraga untuk Produktivitas Kerja

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

5. Mini Test 1
6. Olahraga dan Manajemen Stres
7. Olahraga dan Pengaturan Berat Badan
8. Olahraga untuk Perbaikan Postur
9. Olahraga pada Kehamilan dan Pasca Melahirkan
10. Mini Test 2
11. Recovery dan Overtraining
12. Olahraga dan Doping
13. Olahraga dan Imunitas
14. Female Athlete Triad

IV. MATRIK RENCANA PEMBELAJARAN

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
1	Memahami tujuan pembelajaran, materi, kriteria evaluasi serta menyepakati mekanisme perkuliahan	Pengantar Perkuliahan & Kontrak Belajar	Presentasi kelompok dan diskusi	Berinteraksi, diskusi terkait materi dan mekanisme pembelajaran	Memahami cakupan materi, metode belajar dan kriteria evaluasi	Tes dan observasi	1	100	1,2,3
2	menganalisis panduan aktivitas fisik pada anak dan dampaknya bagi tumbuh kembang	Olahraga Kesehatan pada Anak	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR Kesehatan pada anak	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik pada anak dan dampaknya bagi tumbuh kembang	Tes dan observasi	1	100	1,2,3,5,8
3	menganalisis panduan aktivitas fisik pada remaja	Olahraga Kesehatan pada Remaja	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik	Tes dan observasi	1	100	1,2,3,5,8

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
				OR Kesehatan pada remaja	pada remaja dan kaitannya dengan pubertas				
4	Menganalisis panduan aktivitas fisik pada lansia	Olahraga Kesehatan pada Lansia	Tugas mandiri	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR Kesehatan pada lansia	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik pada lansia	Tes	1	100	1,2,11
5	Menganalisis kebutuhan olahraga pada pekerja dalam kaitannya dengan produktivitas kerja	Olahraga untuk Produktivitas Kerja	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR untuk produktivitas keja	Mampu menganalisis kebutuhan olahraga pada pekerja dalam kaitannya dengan produktivitas kerja	Tes dan observasi	1	100	1,2,3

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
6	Menyelesaikan persoalan olahraga pada anak, remaja, lansia dan produktivitas kerja	Mini Test 1	Presentasi kelompok dan diskusi	Mengerjakan soal terkait materi OR Kesehatan 1	Mampu menyelesaikan persoalan olahraga pada anak, remaja, lansia dan produktivitas kerja	Tes dan observasi	1	100	
7	Menganalisis peran olahraga dalam manajemen stress	Olahraga dan Manajemen Stres	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan manajemen stres	Mampu menganalisis peran olahraga dalam manajemen stress	Tes dan observasi	1	100	1,9,10
8	Menganalisis peran olahraga dalam manajemen stress	Olahraga dan Pengaturan Berat Badan	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan	Mampu menganalisis masalah pengaturan	Tes	1	100	1,2,3,12

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
				pengaturan berat badan	berat badan dalam olahraga				
9	Menganalisis peran olahraga dalam perbaikan postur	Olahraga untuk Perbaikan Postur	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga untuk perbaikan postur	Mampu menganalisis peran olahraga dalam perbaikan postur	Tes dan observasi	1	100	1,2,3,6
10	Menganalisis panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan	Olahraga pada Kehamilan dan Pasca Melahirkan	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan	Mampu menganalisis panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan	Tes dan observasi	1	100	1,2,3,7
11	Menyelesaikan persoalan olahraga dalam manajemen stress, pengaturan berat badan,	Mini Test 2	Presentasi kelompok dan diskusi	Mengerjakan soal terkait olahraga Kesehatan 2	Mampu menyelesaikan persoalan olahraga dalam manajemen	Tes dan observasi	1	100	

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
	perbaikan postur dan panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan.				stress, pengaturan berat badan, perbaikan postur dan panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan.				
12	Menganalisis berbagai metode recovery dan masalah overtraining	Recovery dan Overtraining	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan recovery dan overtraining	Mampu menganalisis berbagai metode recovery dan masalah overtraining	Tes dan observasi	1	100	1,2,3,4
13	Menganalisis issue doping dalam olahraga	Olahraga dan Doping	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan doping	Mampu menganalisis issue doping dalam olahraga	Tes dan observasi	1	100	1,2,3

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

(1) Pertemuan ke-	(2) Capaian Pembelajaran	(3) Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	(4) Model/Metode Pembelajaran	(5) Pengalaman Belajar	(6) Indikator Penilaian	(7) Teknik Penilaian	(8) Bobot Tagihan	(9) Waktu	(10) Referensi
14	Menganalisis kaitan olahraga dan imunitas	Olahraga dan Imunitas	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan imunitas	Mampu menganalisis kaitan olahraga dan imunitas	Tes dan observasi	1	100	1,2,3
15	Menganalisis fenomena female athlete triad	Female Athlete Triad	Presentasi kelompok dan diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan female athletes triad	Mampu menganalisis fenomena female athlete triad	Tes dan observasi	1	100	1,2,3
16	Menyelesaikan persoalan recovery dan overtraining, doping, olahraga dan imunitas serta <i>female athlete triad</i>	Mini Test 3	Tugas Mandiri	Mengerjakan soal olahraga Kesehatan 3	Mampu menyelesaikan persoalan <i>recovery</i> dan overtraining, doping, olahraga dan imunitas serta <i>female athlete triad</i>	Tes	1	100	

KETERANGAN:

1. Pertemuan: Jelas
2. Capaian Pembelajaran: tujuan pembelajaran khusus pada pertemuan tersebut
3. Bahan Kajian: Materi ajar pada pertemuan tersebut.
4. Model/metode: Jelas
5. Pengalaman belajar: deskripsi tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa dalam satu kali pertemuan

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

- Indikator Penilaian: Penguasaan terhadap materi ajar
- Teknik Penilaian: Jelas (kuis, portofolio, tugas)
- Bobot Tagihan: Persentase capaian dari keseluruhan materi.
- Waktu: Jelas
- Referensi: Menuliskan nomornya dari daftar referensi yang ditulis di bawah.

V. BOBOT PENILAIAN*)

NO	ASPEK	KOMPONEN EVALUASI	DESKRIPSI	BOBOT (%)
1	Aktivitas Partisipatif	Presensi Kehadiran	Mengikuti Perkuliahan dengan baik serta berpartisipasi aktif dalam diskusi	20
2	Hasil Proyek		Mampu menganalisis konsep-konsep dasar dan merancang program olahraga kesehatan	30
	Sub Total			50
3	Kognitif Pengetahuan	Tugas	Menganalisis dan merancang program olahraga kesehatan	10
		Quiz	Mengidentifikasi konsep dan prinsip dasar olahraga kesehatan	5
		Ujian Tengah Semester	Ujian tengah semester	15
		Ujian Akhir Semester	Ujian akhir semester	20

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAHAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

NO	ASPEK	KOMPONEN EVALUASI	DESKRIPSI	BOBOT (%)
	Sub Total			50
	Total			100

*) Penilaian aspek, jenis penilaian dan pembobotan disesuaikan dengan capaian pembelajaran dan karakteristik mata kuliah

VI. REFERENSI BUKU DAN JURNAL

1. Azar AM. (2018). Physical Activity Guidelines For Americans. 2nd Edition. US Departement of Health & Human Services.
2. Bouchard C; Blair S.N; Haskell W.L, (2007). Physical Activity and Health. Human Kinetics: United States.
3. Corbin C.B and Lindsey R, (2007). Fitness for Life. Human Kinetics: United States.
4. Alves RN, Costa L & Samulski DM. 2006. Monitoring & Prevention of Overtraining in Athletes. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 12 (5): 262e-266e.
5. Bates H. 2006. Daily Physical Activity for Children & youth. Canadian Fitness & Lifestyle Research Institute.
6. Da Silva FJN, Gurgee JL, & Porto F. 2014.Effects of Stretching Exercise for Posture Correction: Systemic Review. *MTP & Rehab.Journal*, 12: 265-272.
7. Davies GA, Wolte LA, Mottola MF & Mackinon C. 2003. Exercise in Pregnancy & the Postpartum Period. *Joint SOGC Clinical Practice Guidelines*.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

8. Gurol A & Polat S. 2012. The Effects of Baby Massage on Attachment Between Mother & their Infants. *Asian Nursing Research*, 6: 35-41.
9. Jackson, Erica M. Ph.D., FACSM STRESS RELIEF, ACSM's Health & Fitness Journal: May/June 2013 - Volume 17 - Issue 3 - p 14-19 doi: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9
10. Bhadariya B & Tripathi R. (2018). Stress Management Technique for Athletes during Sports: A Critical Review. *Journal of Drug Delivery & Therapeutic*. 8 (5s): 67-72.
11. Elsayw B & Higgins KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. *Am Fam Physician*. 2010;81(1):55-59, 60-62
12. Donnelly, Joseph E.; Blair, Steven N.; Jakicic, John M.; Manore, Melinda M.; Rankin, Janet W.; Smith, Bryan K. (2009). *Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459–471. doi:10.1249/MSS.0b013e3181949333

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan S2

Prof.Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or
NIP. 198306262008121002

Yogyakarta, 18 Februari 2023
Dosen Pengampu,

Dr.dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.
NIP. 197101282000032001

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.