



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Fisiologi Olahraga/PKO6228
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Drs. Rumpis Agus Sudarko MS. 2. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or. 3. Syamsuryadin M.Pd.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Fisiologi Olahraga berbobot 2 SKS, Materi perkuliahan ini meliputi: adaptasi latihan terhadap fungsi neuromuskuler, cardiorespirasi, sistem energi dalam latihan, adaptasi latihan regulasi cairan dan elektrolit, regulasi suhu dalam latihan, proses latihan, proses aklimatisasi, fitness dan talent, adaptasi latihan regulasi cairan dan elektrolit, regulasi suhu dalam latihan, proses latihan, proses aklimatisasi, fitness dan talent, adaptasi jenis kelamin dalam olahraga, usia dan olahraga dan dopping.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	mampu mengetahui, memahami, menguasai, menjelaskan teori Fisiologi Olahraga	Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu melakukan komunikasi efektif dan memiliki kepemimpinan yang dapat di implementasikan dalam kehidupan.
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
2	memiliki ketrampilan praktik tentang: adaptasi latihan, system energi, kelelahan dalam olahraga	Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
3	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengukuran denyut nadi, cairan, suhu tubuh dan vo2max	Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.
4	Mahasiswa mampu mengimplementasikan dan mengevaluasi program latihan sesuai dengan kajian fisiologi olahraga	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.		

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1	Pengantar Fisiologi Olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami konsep dan teori fisiologi olahraga	partisipasi aktif	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 3
2	2	Adaptasi Tubuh Terhadap Aktifitas Olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami adaptasi yang dialami oleh tubuh saat melakukan aktifitas olahraga	partisipasi aktif	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
3	3	Suhu Tubuh dan Denyut Nadi	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan tentang perubahan suhu tubuh dan denyut nadi dalam olahraga	partisipasi aktif	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
4	3	Suhu tubuh dan Denyut Nadi Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Kerja Lapangan 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu mempraktikan cara mengukur suhu tubuh dan denyut nada dalam latihan	Partisipasi aktif, Hasil Praktikum	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Proyek	2 x 50 menit	1, 2, 3
5	2	Sistem Energi	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami system energi anaerobic, aerobic, ambang batas dan VO2Max	Mahasiswa mampu menjelaskan system energi anaerobic, aerobic, ambang batas dan VO2Max	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
6	2	Sistem Energi Dalam Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami sistem energi dalam latihan Mahasiswa mampu memahami dan menyusun program latihan dari kajian aspek fisiologi	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan proses pembuatan, penggunaan dan habisnya energi dalam latihan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
7	2	Kelelahan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami penyebab kelelahan dalam olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan penyebab terjadinya kelelahan dalam olahraga	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3

8	2	Kelelahan dalam Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu menjelaskan penyebab terjadinya kelelahan dalam latihan	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menyusun program latihan dari aspek kajian fisiologi olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3
9	3	Aklimatisasi	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami aklimatisasi keadaan di ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan waktu	Mahasiswa mampu menjelaskan aklimatisasi keadaan di ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan waktu	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
10	2	Aklimatisasi Latihan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu memahami aklimatisasi latihan dalam keadaan ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan perbedaan waktu	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menyusun program latihan dalam keadaan ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan perbedaan waktu	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3
11	2	Olahraga Saat Bulan Puasa	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami cara, pengaruh dan manfaat Olahraga Saat Bulan Puasa	Mahasiswa mampu menjelaskan cara, pengaruh dan manfaat Olahraga Saat Bulan Puasa	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	4
12	2	Ketinggian dan Bawah Permukaan Air	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami aklimatisasi keadaan di ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan waktu	Mahasiswa mampu menjelaskan aklimatisasi keadaan di ketinggian, bawah permukaan laut, suhu dan waktu	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
13	4	Pengertian dan Rungan Lingkup Doping dalam Olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami arti doping dan berbagai jenis doping dalam olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan arti doping dan jeni-jenis doping dalam olahraga	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
14	4	Analisis Berbagai Jenis Doping dalam olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu memahami arti doping dan berbagai jenis doping dalam olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan arti doping dan jeni-jenis doping dalam olahraga	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
15	4	Latihan pada kelompok umur	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu memahami pola Latihan kelompok umur dan gender	Mahasiswa mampu menjelaskan pola latihan kelompok umur dan gender	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3

16	4	Latihan pada jender	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu memahami pola Latihan kelompok umur dan gender	Mahasiswa mampu menjelaskan pola latihan kelompok umur dan gender	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3
----	---	---------------------	--	--	---	------------------------------------	--------------	---------

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	10	
	b. Kuis	0	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Kenney, Larry., Wilmore, Jack., Costill, David. (2012). Physiology of Sport and Exercise. 5 Edition. Human Kinetics.
2. Katch, Victor., McArdle, William., Katch, Frank. (2011). Essentials of Exercise Physiology. 4 Edition. Philadelphia. Lippincott William & Walkins Wolters Kluwer Business.
3. Kenney, Larry., Wilmore, Jack., Costill, David. (2015). Physiology Of Sport and Exercise. 6 Edition. Human Kinetics.
4. Puspitawati, D, I. (2019). Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II Nomor 2 Oktober 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 Januari 2023
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198208262008121001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE