



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S2

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	ILMU KEOLAHRAGAAN - S2
Mata Kuliah/Kode	:	Analisis Kebugaran Jasmani/IKO8211
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Prof. Dr. Yudik Prasetyo S.Or., M.Kes. 2. Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah analisis kebugaran jasmani dengan jumlah 2 SKS merupakan mata kuliah yang mengkaji konsep kebugaran, metode berlatih kebugaran, analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran, model-model latihan kebugaran, dan ruang lingkup serta trend dalam penelitian kebugaran Jasmani.

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

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

1	Mendefinisikan kebugaran jasmani, mendeskripsikan falsafah latihan, ciri, dan tujuan latihan.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;		

2	Menjelaskan kompoenen-komponen kebugaran jasmani, dan prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;

3	Menjelaskan sistem energi manusia, dan sistem energi dominan.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menunjukkan kepemimpinan akademik dalam pengelolaan, pengembangan dan pembinaan sumberdaya serta organisasi yang berada dibawah tanggung jawabnya;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;

4	Menjelaskan metode latihan aerobik, dan anaerobik.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;

5	Menjelaskan metode latihan kekuatan, ketahanan otot, kecepatan, dan power.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menunjukkan kepemimpinan akademik dalam pengelolaan, pengembangan dan pembinaan sumberdaya serta organisasi yang berada dibawah tanggung jawabnya;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan program kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Menguasai teori, konsep, dan model-model manajemen dan analisis dalam keolahragaan;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;

6	Menjelaskan metode latihan kelentukan, dan kelincahan.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Menguasai teori dan konsep tentang evaluasi dan asesmen dalam bidang keolahragaan;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;
		Mampu mendisain model-model pembelajaran yang inovatif ;
		Mampu mendisain program-program kepelatihan yang inovatif.

7	Menjelaskan metode latihan keseimbangan, dan koordinasi.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori, konsep, dan model-model manajemen dan analisis dalam keolahragaan;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;
		Mampu mendisain model-model pembelajaran yang inovatif ;

8	Menyusun program latihan kebugaran, dan menjelaskan metode evaluasi program.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
		Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menyusun argumen dan solusi dalam olahraga berdasarkan pandangan kritis atas fakta, konsep, prinsip, atau teori yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan etika akademik, serta mengkomunikasikannya melalui tulisan ilmiah atau langsung kepada masyarakat;
		Mampu menggunakan teknologi informasi dalam konteks pengembangan keilmuan dan implementasi sesuai bidang keahlian.
		Mampu menciptakan konsep, model, media, perangkat, dan instrument yang inovatif.
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori, konsep dan model belajar dan pembelajaran dalam pendidikan keolahragaan sebagai media membantu pertumbuhan dan perkembangan anak;
		Menguasai teori, konsep, dan model-model manajemen dan analisis dalam keolahragaan;
		Menguasai teori dan konsep tentang evaluasi dan asesmen dalam bidang keolahragaan;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;
		Mampu mendisain model-model pembelajaran yang inovatif ;
Mampu mendisain program-program kepelatihan yang inovatif.		

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		Pengertian, falsafah dan tujuan latihan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mendefinisikan kebugaran jasmani, Mendiskripsikan falsafah latihan, Mendiskripsikan ciri dan tujuan latihan	Memahami, pengertian, falsafah dan tujuan latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 4
2		Komponen-komponen kebugaran dan prinsip-prinsip latihan	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan kompoien-komponen kebugaran jasmani, Dapat menjelaskan prinsip latihan kebugaran jasmani	Memahami komponen-komponen kebugaran dan prinsip-prinsip latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
3		Komponen dan Prinsip Latihan Daya Tahan Paru-Jantung dan Otot Rangka	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan kompoien kebugaran Daya Tahan Paru-Jantung dan Otot Rangka Dapat menjelaskan prinsip latihan Daya Tahan Paru-Jantung dan Otot Rangka	Mampu komponen dan Prinsip Latihan Daya Tahan Paru-Jantung dan Otot Rangka	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 4
4		Analisis Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasman	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan analisis latihan aerobik, Menjelaskan analisis latihan anaerobik	Mampu menganalisis prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 4
5		Sistem kontraksi otot saat beraktivitas	1. Ceramah 2. Diskusi	Dapat menjelaskan sistem kontraksi manusia	Memahami sistem kontraksi pada aktivitas tubuh	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 4
6		Sistem energi pada aktivitas tubuh	1. Ceramah 2. Diskusi	Dapat menjelaskan sistem energi predomnan dan sistem kontraksi otot	Memahami sistem energi pada aktivitas tubuh	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	2, 3, 4
7		Analisis Latihan Kebugaran Pada Polri	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan spesifikasi latihan pada polri Menjelaskan metode dan program latihan pada polri	Mampu menganalisis Latihan kebugaran pada Polri	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
8		Analisis Latihan Kebugaran Jasmani bagi Karyawan Perusahaan	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan spesifikasi latihan pada Karyawan Perusahaan Menjelaskan metode dan program latihan pada Karyawan Perusahaan	Mampu menganalisis Latihan Kebugaran Jasmani bagi Karyawan Perusahaan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi 4. UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
9		Analisis Kebugaran Pada Masa Pandemi	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dengan Imun Menjelaskan program latihan peningkatan Imun	Mampu menganalisis Kebugaran Pada Masa Pandemi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

10	Analisis Kebugaran pada bulan Puasa	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dan asupan makan Menjelaskan program dan intensitas latihan	Mampu Menganalisis kebugaran pada bulan Puasa	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
11	Analisis Kebugaran Lansia	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dan sistem gerak Menjelaskan program dan intensitas latihan	Mampu menganalisis Kebugaran Lansia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
12	Analisis Kebugaran Peserta Ibadah Haji	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dan Iklimatisasi Menjelaskan program dan intensitas latihan	Menganalisis kebugaran peserta ibadah Haji	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
13	Analisis Kebugaran setelah melahirkan	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dan BMI Menjelaskan program dan intensitas latihan	Analisis Kebugaran setelah melahirkan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
14	Analisis Kebugaran Pasca Cidera	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan dan sistem kontraksi pasca cidera Menjelaskan program dan intensitas latihan	Menganalisis Kebugaran Pasca Cidera	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
15	Analisis Kebugaran Disabilitas	1. Ceramah 2. Diskusi	Menjelaskan metode latihan adaptif Menjelaskan program dan intensitas latihan	Menganalisis Kebugaran Disabilitas	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
16	Ujian Akhir Semester	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi	Evaluasi semua materi pada akhir perkuliahan	Memahami semua materi yang telah disampaikan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	15	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	

TOTAL	100	
-------	-----	--

E. REFERENSI

1. Workbook (2019) level 2. Pricciplles of Exercise Fitness and Health. Lifetime the future feels good
2. Firstbeat Technologies (2018) Analisis of Health and Fitness Benefits of Physical Activity Based on Heart Rate Measurements
3. Cambridge Technicals (2016) Sport and Physical Activity, Unit 6 Components and Principles or Fitness Training for Sport and Physical Activity.
4. Bompa, T.O. (2015). Periodization, Theory and Methodology of Training. 4th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S2
KODE PRODI: 61125

Yogyakarta, 1 Januari 2024
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.
NIP: 198009242006041001



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 BSR E