



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	:	Kesehatan Olahraga/FIK6202
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2021
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Kesehatan Olahraga berbobot 2 SKS. Materi perkuliahan ini meliputi: konsep kesehatan olahraga, respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga, rancangan dan evaluasi program olahraga untuk berbagai tujuan kesehatan, doping dan penyalahgunaan obat, olahraga dan lingkungan, seks dan olahraga, serta wanita dan olahraga

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

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1	Mampu menganalisis dan memahami mengenai kesehatan dan prestasi olahraga	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.

2	Mampu menganalisis serta memahami mengenai kesehatan pribadi dan dampak olahraga terhadap organ tubuh dengan benar	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 dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
3	Mampu menganalisis dan memahami mengenai olahraga untuk anak-anak dan remaja	Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
4	Mampu menganalisis dan memahami mengenai physical inactivity dan obesitas	Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.
5	Mahasiswa mampu memahami dan mengaplikasikan bentuk latihan olahraga yang dapat mempengaruhi kecerdasan	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
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model, prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		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		Memahami kontrak kuliah Kesehatan Olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami Kesehatan olahraga	Memahami tujuan matakuliah Kesehatan olahraga	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3

2		Pengertian sehat, Pengertian sehat statis dan dinamis, Pengertian kebugaran, Pengertian olahraga dan aktivitas jasmani - Hubungan antara sehat, bugar, dan olahraga atau aktivitas jasmani.	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Kuis/Evaluasi	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat Kesehatan olahraga	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3
3		Dampak olahraga terhadap berbagai organ	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami Dampak olahraga terhadap berbagai organ	Memahami tujuan materi Dampak olahraga terhadap berbagai organ	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
4		Dampak Olahraga terhadap berbagai organ	Ceramah	Mampu menjelaskan Dampak Olahraga terhadap berbagai organ	Mampu menjelaskan Dampak Olahraga terhadap berbagai organ	1. Kuis 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
5		Dampak Olahraga terhadap prestasi olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mencari referensi dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	mampu menjelaskan dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3
6		Dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Mampu menjelaskan dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	Mampu menjelaskan dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
7		Pengertian dan cara menentukan intensitas dan volume dalam aktivitas jasmani atau olahraga, Pengertian training, exercise dan pratice, Pengertian FITT(ensitas, tipe dan time)	Ceramah	Berinteraksi dengan dosen, teman,dan sumber belajar untuk memahami prinsip-prinsip olahraga, menentukan beban latihan	Memahami tujuan materi prinsip-prinsip olahraga, menentukan beban latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

8		Pengertian dan cara menentukan intensitas dan volume dalam aktivitas jasmani atau olahraga, Pengertian training, exercise dan practice, Pengertian FITT(ensitas, tipe dan time)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami prinsip-prinsip olahraga, menentukan beban latihan	Memahami tujuan materi prinsip-prinsip olahraga, menentukan beban latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
9		Karakteristik wanita - Manfaat serta pengaruh olahraga terhadap wanita - Manfaat olahraga yang sesuai dengan wanita	Ceramah	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat manfaat olahraga terhadap anak-anak dan remaja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
10		- Karakteristik wanita - Manfaat serta pengaruh olahraga terhadap wanita - Manfaat olahraga yang sesuai dengan wanita	Diskusi	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat manfaat olahraga terhadap anak-anak dan remaja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
11		Olahraga bagi lansia	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar Olahraga bagi lansia	Memahami tujuan materi Olahraga bagi lansia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
12		Olahraga bagi penderita autis	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami Olahraga bagi penderita autis	Memahami tujuan materi Olahraga bagi penderita autis	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3
13		Respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga Doping dan penyalahgunaan obat	Diskusi	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat, respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

14	Olahraga dan kecerdasan	1. Diskusi 2. Ceramah	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami Olahraga dan kecerdasan	Memahami tujuan materi Olahraga dan kecerdasan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
15	Olahraga ditempat tinggi dan di bawah air	1. Ceramah 2. Diskusi	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat, Olahraga ditempat tinggi dan di bawah air	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	2 x 50 menit	1, 2, 3
16	Penyebab dan dampak overtraining Pengaruh lingkungan terhadap olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami overtraining serta pengaruh lingkungan terhadap olahraga	Memahami tujuan materi overtraining serta pengaruh lingkungan terhadap olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	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	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	15	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. WHO, 2018. More Active People For A Healthier World.
2. Marie A. Sapno, 2018. Nutrition for Sport, Exercise, and Health. Human Kinetic

3. David G Behm, 2018. The Science and Physiology of Flexibility and Stretching: Implications and Applications in Sport Performance and Health; Routledge

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA  
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022  
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti  
12107940412796



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