

# SILABUS

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: PKL , POR , IKORA
Program Studi	: PKO, PJKR, IKORA
Mata Kuliah	: <b>Kesehatan Olahraga</b>
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
SKS	: Teori 2 Sks
Semester	: VII
Mata Kuliah Prasyarat	:

Dosen : **Sumaryanti, MS (Tim)**

## I. Deskripsi Mata Kuliah:

Mata Kuliah ini membahas tentang konsep kesehatan olahraga, hubungan timbal balik antara kesehatan dan olahraga, respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga, rancangan dan evaluasi program olahraga untuk berbagai tujuan kesehatan, doping dan penyalahgunaan obat, overtraining, olahraga dan lingkungan, seks dan olahraga, dan olahraga wanita .

## II. Standar Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep kesehatan olahraga, hubungan timbal balik antara kesehatan dan olahraga.
2. Mahasiswa mampu menyusun rencana program olahraga atau aktivitas jasmani serta evaluasinya untuk meningkatkan, memelihara kesehatan/ kebugaran dalam berbagai tingkatan umur ( umur sekolah dasar, umur sekolah menengah, umur perguruan tinggi dan umur dewasa) .
3. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga, doping serta penyalahgunaan obat
4. Mahasiswa memahami dan menjelaskan manfaat olahraga terhadap seks dan wanita serta dapat menyusun program olahraga/ aktivitas jasmani bagi wanita dan seks
5. Mahasiswa mampu dan menjelaskan pengaruh lingkungan terhadap olahraga dan overtraining

## III. Rencana Kegiatan

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1.	Memahami kontrak kuliah Kesehatan Olahraga	Aturan dan tata tertib : - Presensi perkuliahan - Kriteria penilaian - Tugas-tugas - Ruang lingkup Kesehatan Olahraga	Ceramah Diskusi	

2	Memahami hubungan timbal balik kesehatan dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian sehat</li> <li>- Pengertian sehat statis dan dinamis</li> <li>- Pengertian kebugaran</li> <li>- Pengertian olahraga dan aktivitas jasmani</li> <li>- Hubungan antara sehat, bugar, dan olahraga atau aktivitas jasmani.</li> </ul>	Ceramah Diskusi	
3	Memahami prinsip-prinsip latihan serta menentukan beban latihan dalam program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian dan cara menentukan intensitas dan volume dalam aktivitas jasmani atau olahraga</li> <li>- Pengertian training, exercise dan practice</li> <li>- Pengertian FITT ( Frekuensi,intensitas, tipe dan time)</li> </ul>	Ceramah Diskusi Tugas	
4.	Memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik anak umur sekolah dasar</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak SD</li> <li>- Waktu aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan anak SD</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	Ceramah Diskusi Tugas	
5.	Memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah menengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik anak umur sekolah menengah</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak sekolah menengah</li> <li>- Waktu aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan anak sekolah menengah</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	Ceramah Diskusi Tugas	
6.	Memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik mahasiswa</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa</li> <li>- Waktu aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan</li> </ul>	Ceramah Diskusi Tugas	

	Perguruan Tinggi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kemampuan mahasiswa</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>		
7.	Memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi lansia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik lansia</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan lansia</li> <li>- Waktu aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan lansia</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	Ceramah Diskusi Tugas	
8	<b>Ujian</b>	<b>Mid Semester</b>	<b>Tertulis</b>	
9	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah dasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi: Program sesi aktivitas jasmani untuk kesehatan/ kebugaran anak umur SD</li> </ul>	Diskusi	
10	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah menengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi: Program sesi aktivitas jasmani untuk kesehatan/ kebugaran anak umur sekolah menengah</li> </ul>	Diskusi	
11	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi umur Mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi: Program sesi aktivitas jasmani untuk kesehatan/ kebugaran umur mahasiswa</li> </ul>	Diskusi	
12	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi lansia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi: Program sesi aktivitas jasmani untuk kesehatan/ kebugaran lansia</li> </ul>	Diskusi	
13		-		
13	Memahami dan menjelaskan respon dan adaptasi tubuh terhadap	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga</li> <li>- Doping dan penyalahgunaan obat</li> </ul>	Ceramah Diskusi	

	olahraga, doping serta penyalahgunaan n obat			
14	Memahami dan menjelaskan manfaat olahraga terhadap wanita dan seks	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik wanita</li> <li>- Manfaat serta pengaruh olahraga terhadap wanita</li> <li>- Manfaat olahraga terhadap seks</li> <li>- Olahraga apa yang sesuai dengan wanita</li> </ul>	Ceramah Diskusi	
15.	Memahami dan menjelaskan overtraining serta pengaruh lingkungan terhadap olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyebab dan dampak overtraining</li> <li>- Pengaruh lingkungan terhadap olahraga</li> </ul>	Ceramah Diskusi	
16	Ujian	Akhir Semester	Tertulis	

#### IV. Referensi:

1. Bompa O. Tudor, 1994, *Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics. Canada.
2. ...., 1999, *Periodization Training for Sport*, Human Kinetics, Canada.
3. Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat, 1997, *Sistim Pembinaan Atlit Prestasi*, Binpres KONI pusat, Jakarta.
4. Brown Jim, 2001, *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*, Human Kinetics, Canada.
5. Freeman William H., 1989, *Peak When It Counts*, Tafnews Press, California.
6. Harre Dietrich, 1982, *Prinsples of Sport Training*, Sporverlag, berlin.
7. Joan N. Vickers. 1990, *InstructionalDesignFor Teaching Physical Activities*.Human Kenetic.
8. Rushel Brent S., Pyke Frank S., 1992, *Training for Sport and Fitness*, Macmillan Company,Melbourne.

#### V. Evaluasi:

1. Kehadiran perkuliahan
2. Tugas-tugas
3. Aktivitas dalam diskusi
4. Ujian Mid Semester
5. Ujian Akhir Semester

## VI. RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami kontrak perkuliahan serta ruang lingkup kesehatan olahraga
Sub Kompetensi	: Mhs. memahami aturan dan tata tertib perkuliahan Mhs. memahami tata cara penilaian hasil belajar. Mhs. memahami fungsi dan tata cara menyelesaikan tugas-tugas. Mhs. dapat memahami ruang lingkup kesehatan olahraga.
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs. mampu mengikuti perkuliahan dengan tertib dan dapat menguasai kompetensi sesuai tujuan perkuliahan Kesehatan Olahraga.
II. Materi Ajar	: Aturan dan tata tertib : - Presensi perkuliahan - Kriteria penilaian - Menjelaskan jumlah SKS kesehatan olahraga - Menjelaskan referensi/ buku yang dipakai - Tugas-tugas
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top , LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: -
VII. Penilaian	: -

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 2 (kedua)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Memahami hubungan timbal balik kesehatan dan olahraga
Sub Kompetensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa memahami pengertian sehat</li> <li>- Mahasiswa memahami pengertian sehat statis dan dinamis</li> <li>- Mahasiswa memahami kebugaran</li> <li>- Mahasiswa memahami pengertian olahraga dan aktivitas jasmani</li> <li>- Mahasiswa memahami hubungan timbal balik antara sehat, bugar, dan olahraga atau aktivitas jasmani.</li> </ul>
<p>Indikator Pencapaian Kompetensi</p> <p>I. Tujuan Pembelajaran</p> <p>II. Materi Ajar</p> <p>III. Metode Pembelajaran</p> <p>IV. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>V. Alat / Bahan Ajar</p> <p>VI. Sumber Belajar / Referensi</p> <p>VII. Penilaian</p>	<p>: Mhs. mampu menjelaskan pengertian sehat, kebugaran, olahraga, aktivitas jasmani serta hubungan timbal balik sehat dan olahraga/aktivitas jasmani</p> <p>: Batasan dan pengertian sehat dan bugar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian sehat statis dan dinamis</li> <li>- Batasan dan pengertian olahraga dan aktivitas jasmani</li> <li>- Derajat sehat dan bugar untuk olahraga atau kerja</li> <li>-Olahraga dan atau aktivitas jasmani untuk sehat dan bugar</li> </ul> <p>: Ceramah, diskusi,</p> <p>: Pembukaan, Inti, dan Penutup</p> <p>: Hand out, Lab top, LCD &amp; OHP</p> <p>: Buku</p> <p>: Mengajukan pertanyaan mengenai materi</p>

	yang sudah dijelaskan
--	-----------------------

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 3 (ketiga)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Mahasiswa mampu memahami prinsip-prinsip latihan serta menentukan beban latihan dalam menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani
Sub Kompetensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa memahami serta menentukan volume dan intensitas</li> <li>- Mahasiswa memahami pengertian training, exercise dan practice</li> <li>- Mahasiswa memahami pengertian FITT ( Frekuensi,intensitas, tipe dan time)</li> </ul>
<p>Indikator Pencapaian Kompetensi</p> <p>VIII. Tujuan Pembelajaran</p> <p>IX. Materi Ajar</p> <p>X. Metode Pembelajaran</p> <p>XI. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>XII. Alat / Bahan Ajar</p>	<p>: Mhs mampu menjelaskan dan menyusun intensitas dan volume olahraga dan atau aktivitas jasmani dalam program sesi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian intensitas dan volume</li> <li>- Pengertian training, exersice dan practice</li> <li>- Pengertian FITT</li> <li>- Cara menentukan intensitas dan volume dalam sesi</li> </ul> <p>: Ceramah dan diskusi</p> <p>: Pembukaan, Inti, dan Penutup</p> <p>: Hand out, Lab top, LCD &amp; OHP</p>

XIII. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2, 3
XIV. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 4 (keempat)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Mahasiswa mampu memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah dasar
Sub Kompetensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat memahami karakteristik anak umur sekolah dasar</li> <li>- Mahasiswa dapat memilih tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak SD</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan intensitas sesuai dengan kemampuan anak SD</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Mahasiswa dapat mengevaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran anak SD</li> </ul>
<p>Indikator Pencapaian Kompetensi</p> <p>I. Tujuan Pembelajaran</p> <p>II. Materi Ajar</p> <p>III. Metode Pembelajaran</p> <p>IV. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>V. Alat / Bahan Ajar</p> <p>VI. Sumber Belajar / Referensi</p>	<p>: Mhs mampu menentukan frekuensi, intensitas, waktu dan bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik anak SD Kelas bawah dan atas dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik anak umur sekolah dasar</li> <li>- Tipe –tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak SD</li> <li>- Waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan anak SD</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- evaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran anak SD</li> </ul> <p>: Ceramah dan diskusi</p>



VII. Penilaian	: Pembukaan, Inti, dan Penutup : Hand out, Lab top, LCD, OHP : Buku 1, 2,3 : Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan
----------------	---

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 5 (kelima)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Mahasiswa mampu memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi anak umur sekolah menengah
Sub Kompetensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat memahami karakteristik anak umur sekolah menengah</li> <li>- Mahasiswa dapat memilih tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak sekolah menengah</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan intensitas sesuai dengan kemampuan anak sekolah menengah</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Mahasiswa dapat mengevaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran anak sekolah menengah</li> </ul>
Indikator Pencapaian Kompetensi I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs mampu menentukan frekuensi, intensitas, waktu dan bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik anak sekolah menengah dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya
II. Materi Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik anak umur sekolah menengah</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipe –tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak sekolah menengah</li> <li>- Waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan anak sekolah menengah</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- evaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran anak sekolah menengah</li> </ul>
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD, OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2,3
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 6 (keenam)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Mahasiswa mampu memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi umur mahasiswa
Sub Kompetensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat memahami karakteristik anak umur mahasiswa</li> <li>- Mahasiswa dapat memilih tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan Mahasiswa</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan intensitas sesuai dengan kemampuan mahasiswa</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan frekuensi aktivitas jasmani</li> </ul>

	- Mahasiswa dapat mengevaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs mampu menentukan frekuensi, intensitas, waktu dan bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik mahasiswa dalam rangka meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugarannya
II. Materi Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik anak umur sekolah dasar</li> <li>- Tipe –tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa</li> <li>- Waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan mahasiswa</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- evaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran mahasiswa</li> </ul>
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD, OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2,3
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 7 (ketujuh)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Mahasiswa mampu memahami dan menyusun rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi lansia dan dunia kerja
Sub Kompetensi	- Mahasiswa dapat memahami

	<p>karakteristik lansia dan pekerjaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat memilih tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan lansia atau pekerja</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan intensitas sesuai dengan kemampuan lansia atau pekerjaannya</li> <li>- Mahasiswa dapat menentukan frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- Mahasiswa dapat mengevaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran lansia</li> </ul>
<p>Indikator Pencapaian Kompetensi</p> <p>I. Tujuan Pembelajaran</p> <p>II. Materi Ajar</p> <p>III. Metode Pembelajaran</p> <p>IV. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>V. Alat / Bahan Ajar</p> <p>VI. Sumber Belajar / Referensi</p> <p>VII. Penilaian</p>	<p>: Mhs mampu menentukan frekuensi, intensitas, waktu dan bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik lansia dan pekerjaannya dalam rangka meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugarannya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Karakteristik lansia dan pekerjaannya</li> <li>- Tipe –tipe aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan pekerjaannya</li> <li>- Waktu ( Time) aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Intensitas sesuai dengan kemampuan lansia</li> <li>- Frekuensi aktivitas jasmani</li> <li>- evaluasi tingkat kesehatan dan kebugaran lansia</li> </ul> <p>: Ceramah dan diskusi</p> <p>: Pembukaan, Inti, dan Penutup</p> <p>: Hand out, Lab top, LCD, OHP</p> <p>: Buku 1, 2,3</p> <p>: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan</p>

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 8 (kedelapan)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami secara keseluruhan materi yang sudah diberikan dari sesi pertama s.d. ke.7.
Sub Kompetensi	: -
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan penguasaan materi yang sudah dikuasai mahasiswa
II. Materi Ajar	: Secara menyeluruh materi yang sudah diberikan dari sesi pertama sampai sesi ketujuh
III. Metode Pembelajaran	: Mengawasi ujian tertulis
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pengantar / penjelasan pelaksanaan ujian Pembagian soal-soal & presensi Mengerjakan soal-soal Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Soal-soal ujian tertulis sebanyak 30 soal
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2, 3, 4, 5,6,7, .
VII. Penilaian	: 10 – 100

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 9 (kesembilan)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi kesehatan dan kebugaran anak umur sekolah dasar
Sub Kompetensi	-
Indikator Pencapaian Kompetensi I. Tujuan Pembelajaran	Mahasiswa mampu menyusun dan mempresentasikan rencana program aktivitas jasmani dan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran anak umur SD
II. Materi Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencana persiapan program</li> <li>- Tujuan sesi rencana program</li> <li>- Cara menentukan intensitas latihan</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhan anak</li> <li>- Manajemen waktu latihan</li> <li>- Sarana prasarana aktivitas jasmani/ olahraga</li> <li>- Metode yang digunakan</li> <li>- Rencana pengelolaan kelas</li> </ul>
III. Metode Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi setiap mahasiswa dan diskusi</li> </ul>
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendahuluan , Inti dan Penutup</li> </ul>
V. Alat / Bahan Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand out, Lab top, LCD &amp; OHP</li> </ul>
VI. Sumber Belajar / Referensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku 1, 2</li> </ul>
VII. Penilaian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan presentasi makalah dan jawaban setiap mahasiswa serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan</li> </ul>

	pada mahasiswa.
--	-----------------

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 10 (kesepuluh)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi kesehatan dan kebugaran anak umur sekolah menengah
Sub Kompetensi	-
Indikator Pencapaian Kompetensi I. Tujuan Pembelajaran	Mahasiswa mampu menyusun dan mempresentasikan rencana program aktivitas jasmani dan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran anak umur sekolah menengah
II. Materi Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencana persiapan program</li> <li>- Tujuan sesi rencana program</li> <li>- Cara menentukan intensitas latihan</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhan anak</li> <li>- Managemen waktu latihan</li> <li>- Sarana prasaran aktivitas jasmani/ olahraga</li> <li>- Metode yang digunakan</li> <li>- Rencana pengolahan kelas</li> </ul>
III. Metode Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi setiap mahasiswa dan diskusi</li> </ul>

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	- Pendahuluan , Inti dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	- Hand out, Lab top, LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	- Buku 1, 2
VII. Penilaian	- Mendengarkan presentasi makalah dan jawaban setiap mahasiswa serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada mahasiswa.

## **RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 11 ( kesebelas)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi kesehatan dan kebugaran anak umur mahasiswa
Sub Kompetensi	-
Indikator Pencapaian Kompetensi I. Tujuan Pembelajaran	Mahasiswa mampu menyusun dan mempresentasikan rencana program aktivitas jasmani dan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran umur mahasiswa
II. Materi Ajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencana persiapan program</li> <li>- Tujuan sesi rencana program</li> <li>- Cara menentukan intensitas latihan</li> </ul>



<p>III. Metode Pembelajaran</p> <p>IV. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>V. Alat / Bahan Ajar</p> <p>VI. Sumber Belajar / Referensi</p> <p>VII. Penilaian</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipe aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhan anak</li> <li>- Manajemen waktu latihan</li> <li>- Sarana prasaran aktivitas jasmani/olahraga</li> <li>- Metode yang digunakan</li> <li>- Rencana pengelolaan kelas</li>   <li>- Presentasi setiap mahasiswa dan diskusi</li>   <li>- Pendahuluan , Inti dan Penutup</li>   <li>- Hand out, Lab top, LCD &amp; OHP</li>   <li>- Buku 1, 2</li>   <li>- Mendengarkan presentasi makalah dan jawaban setiap mahasiswa serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada mahasiswa.</li> </ul>
---	---

## **RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 12 (keduabelas)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	Menyusun dan menjelaskan rencana program ( sesi) olahraga /aktivitas jasmani bagi kesehatan dan kebugaran anak lansia
Sub Kompetensi	-

<p>Indikator Pencapaian Kompetensi</p> <p>I. Tujuan Pembelajaran</p> <p>II. Materi Ajar</p> <p>III. Metode Pembelajaran</p> <p>IV. Langkah-Langkah Pembelajaran</p> <p>V. Alat / Bahan Ajar</p> <p>VI. Sumber Belajar / Referensi</p> <p>VII. Penilaian</p>	<p>Mahasiswa mampu menyusun dan mempresentasikan rencana program aktivitas jasmani dan olahraga bagi kesehatan dan kebugaran lansia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencana persiapan program</li> <li>- Tujuan sesi rencana program</li> <li>- Cara menentukan intensitas latihan</li> <li>- Tipe aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhan anak</li> <li>- Manajemen waktu latihan</li> <li>- Sarana prasarana aktivitas jasmani/ olahraga</li> <li>- Metode yang digunakan</li> <li>- Rencana pengelolaan kelas</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi setiap mahasiswa dan diskusi</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendahuluan , Inti dan Penutup</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hand out, Lab top, LCD &amp; OHP</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buku 1, 2</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan presentasi makalah dan jawaban setiap mahasiswa serta mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada mahasiswa.</li> </ul>
---	---

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 13 (keduabelas)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	
Sub Kompetensi	-
Indikator Pencapaian Kompetensi I. Tujuan Pembelajaran  II. Materi Ajar  III. Metode Pembelajaran  IV. Langkah-Langkah Pembelajaran  V. Alat / Bahan Ajar  VI. Sumber Belajar / Referensi  VII. Penilaian	-

## RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 14 (keempat belas)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	
Sub Kompetensi	
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	
II. Materi Ajar	
III. Metode Pembelajaran	
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	
V. Alat / Bahan Ajar	
VI. Sumber Belajar / Referensi	
VII. Penilaian	

## **RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN ( RPP)**

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 15 (kelimabelas)
Alokasi Waktu	: 100 menit

Kompetensi	
Sub Kompetensi	
Indikator Pencapaian Kompetensi VIII. Tujuan Pembelajaran	
IX. Materi Ajar	
X. Metode Ujian	
XI. Langkah-Langkah Pelaksanaan Ujian	
XII. Alat / Bahan Ujian	
XIII. Sumber Belajar / Referensi	
XIV. Penilaian	

## **RENCANA PERSIAPAN UJIAN AKHIR SEMESTER**

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213
Jurusan / Prodi	: PKL/PKO, POR/PJKR, IKORA/IKORA
Semester	: VII
Pertemuan Ke	: 16(keenambelas)
Alokasi Waktu	: 100 menit

Kompetensi	
Sub Kompetensi	
Indikator Pencapaian Kompetensi XV. Tujuan Pembelajaran	
XVI. Materi Ajar	
XVII. Metode Pembelajaran	
XVIII. Langkah-Langkah Pembelajaran	
XIX. Alat / Bahan Ajar	
XX. Sumber Belajar / Referensi	
XXI. Penilaian	

## CURRICULUM VITAE

### I. IDENTITAS

**Nama** : M. Yunus Sb, M.M  
**NIP** : 1309321399  
**Pangkat / Gol. Ruang** : Pembina Utama Muda / IV/c  
**Jabatan / Pekerjaan** : Lektor Kepala / Dosen FIK UNY  
**Tempat / Tgl. Lahir** : Natuna, Kep. Riau, 4 – 8 – 1944  
**Jenis Kelamin** : Laki-laki  
**Agama** : Islam  
**Alamat Terakhir** : Banteng Baru V/3 Yogyakarta  
**Nomor Telepon** : Rumah: (0274) 880140, HP. 0811292893  
**Pendidikan Terakhir** : Magister Manajemen

### II. BIDANG KEAHLIAN

#### A. KEPELATIHAN

1. Kepelatihan Tenis Lapangan
2. Kepelatihan Bola Voli

#### B. MATA KULIAH TEORI

1. MK. Perencanaan Program Latihan
2. MK. Manajemen Olahraga

#### III. RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	TINGKAT	NAMA PENDIDIKAN	JURUSAN / PRODI	LULUS TAHUN	TEMPAT
1	SD	SR	-	1957	Natuna
2	SLTP	SMP	B	1960	Natuna
3	SLTA	SGPD	-	1966	Yogyakarta
4	SARMUD	STO	-	1971	Yogyakarta
5	S1	STO	Coach	1974	Yogyakarta
6	AKTA V	Akta Mengajar V	-	1983 (1 th)	Yogyakarta
7	S2	MM	MSDM	1998	Yogyakarta

#### IV. RIWAYAT KEPANGKATAN

NO	PANGKAT	GOLONGAN	TAHUN
1	CAPEG	DD/II	1967
2	Pengatur Muda	II/A	1969
3	Pengatur Muda TK I	II/B	1972
4	Penata Muda	III/A	1976
5	Penata Muda TK I	III/B	1978
6	Penata	III/C	1980
7	Penata TK I	III/D	1982
8	Pembina	IV/A	1985
9	Pembina TK I	IV/B	1989
10	Pembina Utama Muda	IV/C	1992
11	Pembina Utama Madya (SK Pensiun per 1 September 2009 tetanggal 13 Juni 2008)	IV/D	2008

#### V. RIWAYAT PEKERJAAN

NO	JABATAN	INSTANSI	TAHUN
1	Guru Olahraga	SPBMA Yogyakarta	1965 – 1970
2	Guru Olahraga	PGA Muhammadiyah Yogya	1965 – 1972
3	Guru Pendidikan Jasmani	ST NEGERI VIII Yogyakarta	1967 – 1970
4	Guru Olahraga	SMOA Negeri Yogyakarta	1970 – 1972
5	Dosen Olahraga	AKPER Yogyakarta	1984 – 1988
6	Dosen	Jurusan PKL FPOK IKIP Yogyakarta	1972 – Sekarang

#### VI. PENGALAMAN JABATAN STRUKTURAL

NO	JABATAN	INSTANSI	TAHUN
1	Ketua Jurusan	PKL FPOK IKIP Yogyakarta	1984 – 1986
2	Pembantu Dekan II	FPOK IKIP Yogyakarta	1986 – 1989
3	Pembantu Dekan I	FPOK IKIP Yogyakarta	1989 – 1992

4	Dekan (Periode I)	FPOK IKIP Yogyakarta	1992 – 1995
5	Dekan (Periode II)	FPOK IKIP Yogyakarta	1996 – 1999
6	Pembantu Rektor III	Universitas Negeri Yogyakarta	2000 – 2004

## VII. KURSUS / PELATIHAN / PENATARAN

### A. TENIS LAPANGAN

NO	NAMA KEGIATAN	TEMPAT	LAMANYA	TAHUN
1	Kursus Pelatih Tenis dari U.S.P.T.A. ACADEMY	Jakarta	5 hari	1982
2	Kursus Pelatih Tenis dari U.S.P.T.A. ACADEMY	Surabaya	6 hari	1983
3	Penataran Pelatih Tennis Junior dari Australian Sport Commission	Yogyakarta	3 hari	1984
4	International Coaching Clinic Program dari ITF	Semarang	4 hari	1989
5	Hakekat Bakat Tenis dan Pengenalannya dari P.B. PELTI	Jakarta	2 hari	1993
6	Coaching Junior Sport (Mini Tennis) – Basic Principles dari Australian College Sport Education,	Yogyakarta	7 hari	1994
7	Coaching Clinic Tennis Program dari Nick Bollitterri Tennis Academy	Yogyakarta	2 hari	1995
8	1995 Coaching Seminar Autralian – Indonesia Tennis Development Project.	Yogyakarta	10 hari	1995
9	Teacher Workshop Coaching Clinic Tennis dari National Coaching Canada Cetification Tennis Program	Yogyakarta	2 hari	1995
10	Penerapan IPTEK dalam Tenis dari Dr. Gebhard Gritsch Ph.D (Konsultan Pelatihan Tenis Nasional)	Yogyakarta	1 hari	1997
11	Memberikan Pelatihan Tenis di Silpakorn University (Thailand)	Thailand	16 hari	1999
12	Penatar Pendidikan Pelatih Tenis Nasional Tingkat Dasar Angkatan Ke I.	Yogyakarta	12 hari	1989
13	Penatar Pendidikan Pelatih Tenis Nasional Tingkat Dasar Angkatan Ke II.	Yogyakarta	12 hari	1991
14	Penatar Pendidikan Pelatih Tenis Nasional Tingkat Dasar Angkatan Ke III, Th. 1992	Ciloto, Bogor	1 minggu	1992
15	Coaching Clinics for Tennis Coach oleh Jens Luebert dari Mainz University Germany	Yoyakarta	4 hari	2007

### B. BOLAVOLI

NO	NAMA KEGIATAN	TEMPAT	LAMANYA	TAHUN
1	Coaching Clinic Bolavoli dari	Yogyakarta	1 bulan	1968



	<b>Jurusan Coach Sekolah Tinggi Olahraga (STO). Yogyakarta</b>			
<b>2</b>	<b>Coaching Clinic Bolavoli Tingkat Nasional dari Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>2 minggu</b>	<b>1969</b>
<b>3</b>	<b>Penataran Pelatih Bolavoli Tingkat Nasional</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>16 hari</b>	<b>1982</b>
<b>4</b>	<b>Upgrading Pelatih Bolavoli Nasional Tingkat A.</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>10 hari</b>	<b>1989</b>

### C. KURSUS / PELATIHAN LAIN-LAIN

<b>NO</b>	<b>NAMA KEGIATAN</b>	<b>TEMPAT</b>	<b>LAMANYA</b>	<b>TAHUN</b>
<b>1</b>	<b>Study Course Athletics for Top Asian Coaches</b>	<b>Jakarta</b>	<b>17 hari</b>	<b>1974</b>
<b>2</b>	<b>Penataran P4 Tipe A</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>17 hari</b>	<b>1980</b>
<b>3</b>	<b>Penataran Pengembangan Media Pendidikan</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>3 hari</b>	<b>1982</b>
<b>4</b>	<b>Penataran Dasar Pengetahuan Sport Medician</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>5 hari</b>	<b>1984</b>
<b>5</b>	<b>Penataran Nasional Implementasi Kurikulum LPTK</b>	<b>Jakarta</b>	<b>11 hari</b>	<b>1986</b>
<b>6</b>	<b>Penataran Pelatih Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tingkat Nasional</b>	<b>Bogor</b>	<b>11 hari</b>	<b>1986</b>
<b>7</b>	<b>Penataran Penelitian Khusus Aparat Litsus</b>	<b>Semarang</b>	<b>10 hari</b>	<b>1993</b>
<b>8</b>	<b>Penataran Manggala Nasional</b>	<b>Istana Bogor</b>	<b>10 hari</b>	<b>1995</b>
<b>9</b>	<b>Course for Sport Leaders of the Olympic Solidarity Itinerant Administration School</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>5 hari</b>	<b>1998</b>
<b>10</b>	<b>Pelatihan Pengelola Manajemen Perguruan Tinggi</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>1 hari</b>	<b>1999</b>
<b>11</b>	<b>Talent Identification Program dari Australian Institute of Sport.</b>	<b>Surakarta</b>	<b>2 hari</b>	<b>1999</b>
<b>12.</b>	<b>Pelatihan Pengelolaan Manajemen Perguruan Tinggi</b>	<b>Yoyakarta</b>	<b>2 hari</b>	<b>1999</b>

### VIII. KEGIATAN PENELITIAN (SEPULUH TAHUN TERAKHIR)

<b>NO</b>	<b>JUDUL</b>	<b>MANDIRI / KELOMPOK</b>	<b>JABATAN</b>	<b>TAHUN</b>
<b>1</b>	<b>Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD dalam Rangka Penyusunan Program Latihan</b>	<b>Mandiri</b>	<b>-</b>	<b>1995</b>
<b>2.</b>	<b>Evaluasi Hasil belajar Mahasiswa PBU dan Non PBU FPOK IKIP Yogyakarta</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Ketua</b>	<b>1995</b>
<b>3.</b>	<b>Penyusunan Instrumen Untuk Menjaring Olahragawan Bibit Unggul Bolavoli</b>	<b>Mandiri</b>	<b>-</b>	<b>1995</b>
<b>4.</b>	<b>Uji Coba Instrumen Kesegaran Jasmani Siswa SD</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Ketua</b>	<b>1995</b>
<b>5.</b>	<b>Studi Kelayakan Alih Fungsi FPOK Menjadi FIK (Tahap I)</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Ketua</b>	<b>1997</b>
<b>6.</b>	<b>Studi Kelayakan Alih Fungsi FPOK Menjadi FIK (Tahap II)</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Ketua</b>	<b>1998</b>

7.	Peningkatan Jumlah Mahasiswa Melalui Optimalisasi Fungsi – Fungsi Baku di FPOK IKIP Yogyakarta	Mandiri	-	1998
8.	Studi Kelayakan Alih Fungsi FPOK Menjadi FIK (Tahap III)	Kelompok	Ketua	1999
9.	Tingkat Adversity Quotient Atlet DIY	Kelompok	Ketua	2002
10.	Peningkatan Status Mental Atlet DIY dengan “Mental Training”	Kelompok	Ketua	2004
11.	Integrasi Mental Training dalam Pembelajaran Tenis Lapangan	Mandiri	-	2006

**IX. TULISAN ILMIAH (SEPULUH TAHUN TERAKHIR)**

NO	JUDUL	TAHUN
1.	Pembibitan dan Pembinaan Olahraga di Sekolah Dasar	1997
2.	Pemanduan Bakat dan Pembinaan Usia Dini Menuju Prestasi Olahraga	1997
3.	Strategi Pengembangan FPOK IKIP Yogyakarta Menjadi Fakultas Ilmu Keolahragaan	1997
4.	Peningkatan Jumlah Mahasiswa Melalui Optimalisasi Fungsi - Fungsi Manajemen di FPOK IKIP Yogyakarta	1998
5.	Strategi Pembinaan Olahraga Jangka Panjang di DIY	2001
6.	Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi di DIY	2002
7.	Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas SDM	2002
8.	Manajemen Klub Bolavoli Menuju Prestasi Maksimal	2004
9.	Kondisi Mental Atlet Pra PON XVII DIY	2007
10.	Membangun Olahraga dengan Semangat Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional	2007
11.	Memelihara Mental Positif Untuk Berprestasi	2008

**X. MEMBUAT BUKU / DIKTAT**

NO	JUDUL	MANDIR/ KELOMPOK	TAHUN	PENERBIT	KOTA
1.	Strategi dan Taktik Dalam Permainan Tenis Tunggal	Mandiri	1982	FPOK IKIP	Yogyakarta
2.	Metodik Dasar Melatih Tenis	Mandiri	1986	FPOK IKIP	Yogyakarta
3.	Olahraga Pilihan Bolavoli	Mandiri	1992	Depdikbud	Jakarta
4.	Teori Umum Penyusunan Program Latihan	Mandiri	1993	FPOK IKIP	Yogyakarta
5.	Dasar – Dasar Kepeleatihan Olahraga	Kelompok	1998	Depdikbud	Jakarta

**XI. PENGALAMAN ORGANISASI**

**A. PELTI (PERSATUAN TENIS LAPANGAN SELURUH INDONESIA)**

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	Pengda PELTI DIY	Ketua Bidang Organisasi	1990 – 1994
2.	Pengda PELTI DIY	Ketua Umum Periode I	1994 -1998
3.	Pengurus Pusat PELTI	Bidang Pengembangan	1994 – 1998
4.	Pengcab PELTI Kabupaten Sleman	Ketua Bidang Pembinaan	1994 – 1998
5.	Pengda PELTI DIY	Ketua Umum Periode II	1998 – 2002
6.	Pengcab PELTI Kabupaten Sleman	Ketua Bidang Litbang	1998 – 2002
7.	Pengda PELTI DIY	Penasehat	2002 – 2006
8.	Sekolah Tenis Puspor FPOK IKIP	Ketua (Periode I)	1994 – 1998
9.	Sekolah Tenis Puspor FPOK IKIP	Ketua (Periode II)	1998 - 2002
10.	Sekolah Tenis Selebora FIK UNY	Ketua	2002 - 2006
11.	Pengprov PELTI DIY	Penasehat	2006 - 2012

**B. PBVSI (PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA)**

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	Pengda PBVSI DIY	Seksi Logistik	1980 – 1984
2.	Pengda PBVSI DIY	Komite Kepelatihan	1984 – 1988
3.	Pengda PBVSI DIY	Komite Kepelatihan	1988 – 1992
4.	Pengda PBVSI DIY	Komite Kepelatihan	1992 – 1996
5.	Pengda PBVSI DIY	Ketua Bidang Pembinaan	1996 – 2000
6.	Pengda PBVSI DIY	Penasehat	2002 – 2004

**C. KONI (KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA)**

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	KONI Kabupaten Sleman	Anggota Bidang Pembinaan	1987 – 1991
2.	KONI Kabupaten Sleman	Ketua Bidang Pembinaan	1991 – 1995
3.	KONI Propinsi DIY	Wakil Ketua Umum II (Periode I)	1998 - 2002
4.	KONI Propinsi DIY	Wakil Ketua Umum II(Periode II)	2003 – 2008

**D. BAPOMI (BADAN PEMBINA OLAHRAGA MAHASISWA INDONESIA)**

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	Pengda BAPOMI DIY	Ketua Seksi Olahraga Beregu	1988 – 1992
2.	Pengda BAPOMI DIY	Ketua Bidang Pembinaan (Periode I)	1992 – 1996
3.	Pengda BAPOMI DIY	Ketua Bidang pembinaan (Periode II)	1996 – 2002
4.	Pengda BAPOMI DIY	Ketua Umum	2002 – 2005
5.	Pengprov BAPOMI DIY	Penasehat	2006 - 2009

**E. ORGANISASI BIDANG OLAHRAGA LAIN**

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	Pengurus Daerah Ikatan Sarjana Olahraga Seluruh Indonesia (ISORI) DIY	Sekretaris Umum	1990 – 2004
2.	Komda PSSI DIY	Komisi Diklat	1991 – 1995
3.	Pengda Persatuan Bola Basket	Penasehat	2001 – 2005

	Seluruh Indonesia (PERBASI) DIY		
4.	Pengda BAPOPSI (Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia) DIY	Penasehat	2002 – 2006
5.	Pengurus Daerah Ikatan Sarjana Olahraga Seluruh Indonesia (ISORI) DIY	Ketua Umum	2004 – 2008
6	Persatuan Olahraga Billiard Seluruh Indonesia (POBSI) DIY	Penasehat	2005 – 2009

#### F. LAIN-LAIN

NO	NAMA ORGANISASI	KEDUDUKAN	TAHUN
1.	Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta	Bendahara	1984 – 1986
2.	Yayasan Sekolah tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta	Ketua Umum (Periode I)	1992 – 1995
3.	Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Yogyakarta.	Ketua Umum (Periode II)	1995 – 1999
4.	Yayasan Mitra VI Yogyakarta	Ketua Umum	2000 – 2005
5.	Ikatan Alumni UNY (IKA UNY)	Ketua II	2002 – 2006
6.	IKA UNY Swalayan	Ketua Dewan Direksi	2004 – 2007
7.	Ikatan Alumni UNY (IKA UNY)	Ketua II	2006 – 2010

#### XII. SEMINAR / LOKAKARYA / SIMPOSIUM (LIMA TAHUN TERAKHIR)

NO	NAMA KEGIATAN	KEDUDUKAN	TEMPAT	TAHUN
1.	Seminar Pengembangan Kreativitas Mahasiswa Menuju Kemandirian Bangsa	Pemakalah	Yogyakarta	1999
3.	Semlok Penyusunan Pedoman Program Latihan Fisik Cabang Olahraga	Peserta	Yogyakarta	1999
4.	Seminar dan Lokakarya Penyempurnaan Kurikulum Prodi PJKR Memasuki Mel. III	Peserta	Yogyakarta	1999
5.	Konvensi Nasional Pendidikan Indonesia IV	Peserta	Jakarta	2000
6.	Seminar Tumbuh Kembang Anak	Peserta	Yogyakarta	2000
7.	Semlok Olahraga Sebagai Wahana Pembentukan Mental dan Watak Bangsa Menuju Indonesia Baru	Peserta	Yogyakarta	2000
8.	Seminar Kiat Meraih Peluang Meneliti Tingkat Nasional dan Internasional	Peserta	Yogyakarta	2000
9.	Semlok Eksistensi Ilmu Keolahragaan dan Pemberdayaan Alumni	Peserta	Yogyakarta	2001
10.	Semlok Pemberdayaan Jajaran Manajemen Perguruan Tinggi Untuk Menunjang Peran LPTK	Peserta	Semarang	2001

	<b>Pasca Konversi IKIP Menjadi Universitas</b>			
11.	<b>Seminar dan Lokakarya Tentang Kegiatan Lapangan Terpadu</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2001</b>
12.	<b>Seminar Reformasi Pendidikan Nasional</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2001</b>
13.	<b>Semiloka Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani</b>	<b>Tim Pemakalah</b>	<b>Jakarta, Surabaya, Yogyakarta</b>	<b>2002</b>
14.	<b>Semiloka Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan</b>	<b>Peserta</b>	<b>Surakarta</b>	<b>2002</b>
15.	<b>Seminar Nasional Pelaksanaan Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Pencapaian Kurikulum Berbasis Kompetensi</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2002</b>
16.	<b>Seminar Nasional Penyempurnaan Rancangan Undang – Undang Keolahragaan Rep. Indonesia</b>	<b>Peserta</b>	<b>Semarang</b>	<b>2002</b>
17.	<b>Seminar dan Lokakarya Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2002</b>
18.	<b>Seminar Nasional Olahraga dan Integrasi Bangsa</b>	<b>Peserta</b>	<b>Jakarta</b>	<b>2002</b>
19.	<b>Seminar Nasional Olahraga “Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi dalam Pembinaan Olahraga Nasional”</b>	<b>Pemakalah</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2002</b>
20.	<b>Seminar Evaluasi dalam Perkuliahan Teori dan Praktek Penjas Prodi PJKR FIK UNY</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2002</b>
21.	<b>Penyusunan Standar Minimal Laboratorium POK Direktorat PPTK dan KPT Dikti.</b>	<b>Anggota Tim Penyusun</b>	<b>Jakarta, Surabaya, Yogyakarta, Semarang</b>	<b>2003</b>
22.	<b>Sarasehan Pengembangan Olahraga Terapi pada Program Studi ORKES FIK UNY</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2003</b>
23.	<b>Seminar Nasional Temu Alumni Sebagai Media Komunikasi dan Pemberdayaan Insan Olahraga</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2003</b>
24.	<b>Seminar Sport Marketing</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2003</b>
25.	<b>International Conference on Sport and Sustannable Development</b>	<b>Pemakalah</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2003</b>
26.	<b>Lokakarya Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Audio Video</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyaakarta</b>	<b>2004</b>
27.	<b>Lokakarya Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Komputer</b>	<b>Peserta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2004</b>

28.	Semiloka Penulisan Karya Ilmiah untuk Publikasi Ilmiah	Peserta	Yogyakarta	2004
29.	Semiloka Pengembangan Laboratorium	Peserta	Yogyakarta	2004
30.	Semiloka Pembuatan Buku Ajar	Peserta	Yogyakarta	2004
31.	Nternational Conference on Sport and Tourism	Peserta	Yogyakarta	2004
32.	Workshop Pemberdayaan Relawan Sport Manajemen dan Sport Leadership Bagi Organisasi Olahraga Prestasi	Peserta	Jakarta	2004
33.	Sarasehan Peningkatan Kualitas Karya Ilmiah Dosen	Peserta	Yoyakarata	2005
34.	Sarasehan Peningkatan Kualitas Karya Ilmiah Dosen FIK UNY	Peserts	Yogyakarta	2005
35.	Penataran Pelatih Senam Tingkat Dasar	Pemateri	Yogyakarta	2005
36.	Seminar Penyegaran Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan PKL FIK UNY	Peserta	Yogyakarta	2005
37.	Lokakarya Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Komputer	Peserta	Yogyakarta	2005
38.	Lokakarya Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Audio Video	Peserta	Yogyakarta	2005
39.	Semiloka Pengembangan Kurikulum Prodi PKO FIK UNY	Peserta	Yogyakarta	2005
40	Sosialisasi Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi Prodi PJKR FIK UNY	Peserta	Yogyakarta	2005
41.	Seminar Nasional Potensi Keolahragaan sebagai Peluang Industri Menuju Kemandirian	Peserta	Yogyakarta	2005
42.	Seminar dan Lokakarya Nasional Keolahragaan	Peserta	Jakarta	2006
43.	Seminar dan Lokakarya Kerjasa Lurusan PKL FIK UNY dengan Pengprov Cabang Olahraga	Peserta	Yogyakarta	2006
44.	Seminar dan Lokakarya Kerjasa Lurusan PKL FIK UNY dengan Pengprov Cabang Olahraga	Perumus	Yogyakarta	2006
45.	Pelatihan Pelatih Cabang Olaraga Perorangan Usia Dini	Pemateri	Yogyakarta	2007
46.	Sosialisasi Undang-Undang Sistem Keolahragan Nasional	Pemateri	Yogyakarta	2007

	<b>Pengurus KONI dan Pengurus Cabor Kota Yogyakarta</b>			
47.	<b>Pelatihan Pelatih Cabang Olahraga KONI Kota Yogyakarta</b>	<b>Pemateri</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>2007</b>

### **XIII. PENGALAMAN SEBAGAI PELATIH (COACH)**

<b>NO</b>	<b>NAMA KEJUARAAN / LEMBAGA</b>	<b>TEMPAT</b>	<b>KEDUDUKAN</b>	<b>TAHUN</b>
1.	<b>Pekan Olahraga Mahasiswa Seluruh Indonesia (POM VIII)</b>	<b>Makasar</b>	<b>Coach Bolavoli Putri BKMI DIY</b>	<b>1969</b>
2.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PON VII)</b>	<b>Surabaya</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1969</b>
3.	<b>Pekan Olahraga Mahasiswa Seluruh Indonesia (POM IX)</b>	<b>Palembang</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Tim DIY</b>	<b>1971</b>
4.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PON VIII)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1973</b>
5.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PON IX)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1977</b>
6.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PON X)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1981</b>
7.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PONXI)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1985</b>
8.	<b>Pekan Olahraga Nasional (PON XII)</b>	<b>Jakarta</b>	<b>Coach Bolavoli Putri Kontingen DIY</b>	<b>1989</b>
9.	<b>Kursus Tenis Remaja FPOK IKIP Yogyakarta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>Pelatih</b>	<b>1976 - 1994</b>
10.	<b>Sekolah Tenis PUSPOR FPOK IKIP Yogyakarta</b>	<b>Yogyaakarta</b>	<b>Pelatih</b>	<b>1994 - 1998</b>
11.	<b>Sekolah Tenis PUSPOR FPOK IKIP Yogyakarta</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>Pelatih</b>	<b>1998 - 2002</b>
12	<b>Sekolah Tenis SELEBORA FPOK UNY</b>	<b>Yogyakarta</b>	<b>Pelatih</b>	<b>2002 - 2006</b>

### **XIV. PENGALAMAN KUNJUNGAN KE LUAR NEGERI**

<b>NO</b>	<b>NAMA KEGIATAN</b>	<b>NEGARA / KOTA / PT. YANG DITUJU</b>	<b>LAMANYA</b>	<b>TAHUN</b>
1.	<b>Studi Banding Tenis Langan</b>	<b>Australia: Canberra, Melbourne / Australian Institute of Sport, Deaken University</b>	<b>3 minggu</b>	<b>1995</b>
2.	<b>Studi Banding</b>	<b>Thailand: Bangkok / Silpakorn University</b>	<b>2 minggu</b>	<b>1998</b>
3.	<b>Pelatihan Tenis</b>	<b>Thailand, Silpakorn University</b>	<b>2 minggu</b>	<b>1999</b>
4.	<b>Studi Banding</b>	<b>Malaysia Timur, Serawak, Kuching / Institute Technology Mara</b>	<b>4 hari</b>	<b>2003</b>

5.	Wisata Akademik	Singapore, Malaysia dan Thailand	12 hari	2003
6.	Studi Banding	Singapore	1 minggu	2004
7.	Mendampingi Tim Tae Kwon Do PON VII mengikuti kejuaraan Internasional	Selangor Malaysia	1 minggu	2007

#### XV. TANDA PENGHARGAAN

NO	TANDA PENGHARGAAN	PEMBERI PENGHARGAAN	TAHUN
1.	Satya Lencana Karya Satya 30 Tahun	Presiden Republik Indonesia, Megawati Soekarnoputri	2001
2.	Piagam Penghargaan Lulus dengan Predikat Cumlaude (IPK/GPA 3,75)	Direktur Program Magister Manajemen Mitra Indonesia, Dr. Z. H. Princes, B.Sc., Soc., MA.	1999
3.	The Best Coach for Women's Team PRA PON XII	P.B. PBVSI	1988
4..	Dosen Teladan I Tingkat Nasional	Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Prof. Dr. Nugroho N.	1984
5.	Piagam Penghargaan Lulus Terbaik Tingkat Doctoral Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta	Dekan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta, Arma Abdoellah, M.Sc.	1975
6.	Surat Penghargaan Lulus Sebagai Juara Pertama dengan Jumlah nilai 115.	Sekolah Guru Pendidikan Jasmani (SGPD), Ketua Panitia Ujian, Rachmat, BA.	1966
7.	Sertifikat Penghargaan Terjun Payung Olahraga (Free Fall) Kehormatan	Federasi Aero Sport Indonesia Provinsi DIY	2007

Yogyakarta, 1 September 2008

M. Yunus Sb, MM