



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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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

# FIKSPORTIF

*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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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, Tekwa, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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, Tekwa, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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	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, Tekwa, Inovatif, dan Futuristik

*Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiannya 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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			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	Mini Test 2	Presentasi kelompok dan diskusi	Mengerjakan soal terkait olahraga Kesehatan 2	Mampu menyelesaikan persoalan	Tes dan observasi	1	100	

# **FIK SPORTIF**

*Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Tekwa, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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
	stress, pengaturan berat badan, perbaikan postur dan panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan.				olahraga dalam manajemen 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

# FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Tekwa, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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
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
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	

# FIK SPORTIF

Simpetik, Profesional, Optimis, Rasional, Tekwa, Inovatif, dan Futuristik

*Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiannya 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://www.fik.uny.ac.id)

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

### 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
6. Indikator Penilaian: Penguasaan terhadap materi ajar
7. Teknik Penilaian: Jelas (kuis, portofolio, tugas)
8. Bobot Tagihan: Persentase capaian dari keseluruhan materi.
9. Waktu: Jelas
10. 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
	<b>Sub Total</b>			<b>50</b>

# FIK SPORTIF

Simpatis, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://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 (%)
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
	<b>Sub Total</b>			<b>50</b>
	<b>Total</b>			<b>100</b>

\*) 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. 2<sup>nd</sup> 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.

# FIKSPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Tekwa, 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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://www.fik.uny.ac.id)

## **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

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*.
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
13. Johnson T, Venable M & Williams K. 2020. Desk Fit. NASA Headquarter Fitness Center. [https://www.nasa.gov/sites/default/files/atoms/files/hq\\_deskfit\\_booklet\\_6.10.2020.pdf](https://www.nasa.gov/sites/default/files/atoms/files/hq_deskfit_booklet_6.10.2020.pdf)

# **FIKSPORTIF**

**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](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [www.fik.uny.ac.id](http://www.fik.uny.ac.id)

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PPS8202/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

14. Helga E, Pernille H, & Bente KP. (2019). Exercise and health — emerging roles of IL-6. *Current Opinion in Physiology*. Vol.10: 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.cophys.2019.03.009>.
15. De Souza MJ, Nattiv A, Joy E, *et al* 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013 *British Journal of Sports Medicine* 2014;**48**:289.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan S2

Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or  
NIP. 198306262008121002

Yogyakarta, 30 Januari 2023  
Dosen Pengampu,

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

# FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Tekwa, 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.*