	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 1
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami konsep dasar sistem musculoskeletal
 Sub Kompetensi : Memahami konsep mekanis dan fisiologis system musculoskeletal
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep dasar sistem musculoskeletal
 Materi ajar : Konsep dasar sistem musculoskeletal
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang konsep dasar sistem musculoskeletal	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
Semester 1V		-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 2
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami mekanisme kontraksi otot
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan mekanisme kontraksi otot
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami mekanisme kontraksi otot
 Materi ajar : mekanisme kontraksi otot
 Kegiatan perkuliahan :


Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang mekanisme kontraksi otot	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA		
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011
Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 3
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami ruang lingkup kajian biomekanika olahraga
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan ruang lingkup kajian biomekanika olahraga
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup kajian biomekanika olahraga
 Materi ajar : ruang lingkup kajian biomekanika olahraga
 Kegiatan perkuliahan :


Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang ruang lingkup kajian biomekanika olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian : Minutes dan tugas-tugas terstruktur

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA		
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011
Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 4
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami GLB dan GLBB
 Materi ajar : GLB dan GLBB
 Kegiatan perkuliahan :


Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang gerak lurus dan gerak lurus berubah beraturan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 5
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami gerak parabola dalam cabang olahraga
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan gerak parabola
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami gerak parabola
 Materi ajar : Gerak parabola
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang gerak parabola dalam cabang olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 6
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami hukum-hukum gerak
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan hukum-hukum gerak
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami hukum-hukum gerak
 Materi ajar : Hukum-hukum gerak
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang hukum-hukum gerak	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA

No RPP : IOF 224

Revisi : 00

Februari 2011

Hal.....dari

Semester 1V

-

12 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
Kode Mata Kuliah : IOF 224
Semester : IV (Empat)
Pertemuan ke : 7
Kegiatan perkuliahan : Ujian Mid Semester

Dibuat Oleh :

Widiyanto, M.Kes.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Yudik Prasetyo,
M.Kes



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA

No RPP : IOF 224

Revisi : 00

Februari 2011

Hal.....dari

Semester 1V

-

12 X Pertemuan


Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
Kode Mata Kuliah : IOF 224
Semester : IV (Empat)
Pertemuan ke : 8
Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
Kompetensi : Memahami konsep momentum dalam olahraga
Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan konsep momentum
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep momentum dalam olahraga
Materi ajar : Momentum dalam cabang olahraga
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang konsep momentum dalam cab. olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi


Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 9
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami konsep keseimbangan
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian konsep keseimbangan
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep keseimbangan
 Materi ajar : Keseimbangan aplikasi dalam olahraga
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang konsep keseimbangan dalam olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februari 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi


Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 10
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami konsep energi
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan konsep energi
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep energi
 Materi ajar : Energi
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang konsep energi	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAHA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februaru 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IOF 224
 Semester : IV (Empat)
 Pertemuan ke : 11
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami konsep pengungkit
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan konsep pengungkit
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep pengungkit
 Materi ajar : Jenis pengungkit dan aplikasi dalam olahraga
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang konsep pengungkit dan aplikasi dalam olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA

No RPP : IOF 224

Revisi : 00

Februari 2011

Hal.....dari

Semester 1V

-

12 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
Mata Kuliah : Biomekanika Olahraga
Kode Mata Kuliah : IOF 224
Semester : IV (Empat)
Pertemuan ke : 12
Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
Kompetensi : Memahami dan menganalisis mekanika cab. olahraga
Sub Kompetensi : Mampu melakukan analisis mekanika cab. olahraga
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menganalisis mekanika cab. olahraga
Materi ajar : Teknik analisis mekanika cab. olahraga
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang teknik analisis mekanika cab. olahraga	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley. (2009). Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance. Mcgraw-Hill USA.
2. Lames G. Hav. (1993) The Biomechanics of Sport Techniques. Englewood Cliffs, New Jersey. USA.
3. Bruce Albernathy at all. (1997). The Biophysical Foundations of Human Movement. University of Queensland Australia.
4. William C. Whiting. (1998). Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Northridge California State University.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH BIOMEKANIKA OLAHRAGA			
	No RPP : IOF 224	Revisi : 00	Februaru 2011	Hal.....dari
	Semester 1V	-	12 X Pertemuan	

Penilaian : Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	--	---