



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
Jl. Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 586168, ext. 560, 557 Telp. 0274-550826

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

NOMOR : T/72.2/UN34.16/HK.03/2023

**TENTANG
PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI
MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP
2022/2023 DOSEN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka kelancaran proses mengajar dan menguji pada Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023;
- b. bahwa berdasar pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 dan anggarannya;
- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
2. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 1999 Tentang Perubahan Institusi Keguruan dan Ilmu Pendidikan menjadi Universitas;
3. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2019 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Yogyakarta;
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 83/PMK.02/2023 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2023;
6. Keputusan Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Nomor B/2643/UN34/KP.08.01/2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas di Universitas Negeri Yogyakarta;
7. Keputusan Rektor Nomor 3.7/UN34/VIII/2020 tentang Pelaksanaan Program Magister dan Program Doktor di Jurusan dan/atau Fakultas dan Pascasarjana;
8. Keputusan Rektor Nomor 2.7/UN34/VIII/2020 tentang Pemindehan Program Magister dan Program Doktor Bidang Ilmu Monodisipliner dari Pascasarjana ke Jurusan dan/atau Fakultas Tahap Pertama Universitas Negeri Yogyakarta;

MEMUTUSKAN

Menetapkan : **PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023.**

KESATU : Menetapkan Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 sebagaimana tersebut pada Lampiran Keputusan ini.

KEDUA : Segala biaya yang diperlukan dengan adanya keputusan ini dibebankan pada Mata Anggaran Tahun 2023, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

KETIGA : Keputusan Dekan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

KEEMPAT : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 27 Januari 2023

DEKAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.7
NIP. 19640707 198812 1 001

**PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH
PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

**87 Nama : Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198105122010122003**

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS MK	Sem	Prodi	Rombel	Jenis	Beban Mengajar
1	PRK6224	Senam Kebugaran	2	4	PK-D4	A	Teori	0,5
2	PRK6224	Senam Kebugaran	2	4	PK-D4	A	Prak	1
3	PSN6326	Dasar Perwasitan Senam	3	6	PKO-S1	C	Teori	2
4	PSN6326	Dasar Perwasitan Senam	3	6	PKO-S1	C	Prak	1
5	PSN6223	Ilmu Kepelatihan Lanjut Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
6	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	B	Prak	1
7	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	A	Prak	1
8	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	B	Prak	1
9	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
10	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	A	Prak	1
11	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
12	PKO6318	Pemanduan Bakat	3	6	PKO-S1	B	Teori	1
13	PKO6318	Pemanduan Bakat	3	6	PKO-S1	B	Prak	1
14	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Teori	2
15	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Prak	1
16	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Prak	1
17	PSN6325	Teori Met Lat Tek Taktik Mental Senam	3	4	PKO-S1	C	Prak	1
							Jumlah Beban Mengajar:	18,50 SKS

DEKAN,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

PROGRAM STUDI : **PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**
NAMA MATA KULIAH : **TEORI DAN METODE LATIHAN TEKNIK TAKTIK MENTAL SENAM**
SEMESTER : **4**
KODE : **PSN6325**
SKS : **3**
MATAKULIAH PRASYARAT : **ILMU KEPELATIHAN SENAM**
DOSEN PENGAMPU : **RATNA BUDIARTI, M.OR**


I. DESKRIPSI MATAKULIAH

Mata kuliah Teori dan Metode Latihan Teknik, Taktik, dan Mental Senam berbobot 3 SKS (1 SKS teori dan 2 SKS praktik). Materi teori dalam perkuliahan ini membahas konsep-konsep dasar latihan, merancang serta menerapkan teori dan metode latihan teknik (senam lantai, senam, aerobik, senam irama dan senam artistic), taktik dan mental (pengertian mental training, perkembangan mental training, mendiagnosa mental atlet, kesiapan dan ketahanan mental, prinsip dasar dan sistematika latihan mental, dan mengenalkan program-program latihan mental) olahraga Senam, khususnya dalam menghadapi berbagai macam even pertandingan.

FIK SPORTIF

Siapani, Profesional, Sportif, Berkelas, Teknis, Inovatif, dan Berprestasi

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 SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282. Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id				
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER				
	NO.: RPS/PSN 6325/2022	SEM: IV	SKS: 3	Revisi: 01	Tanggal: 28 Januari 2022

II. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) PRODI

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 Umum

1. Memiliki keterampilan dalam mengerjakan tugas
2. Memiliki kemampuan berkomunikasi secara efektif, berfikir kritis, dan membuat keputusan secara tepat
3. Memiliki konsep-konsep dasar latihan teknik, taktik dan mental dalam Senam
4. Memiliki kemampuan merancang serta menerapkan teori dan metode latihan teknik, taktik dan mental olahraga senam khususnya dalam menghadapi kompetisi.

C. Keterampilan Khusus

1. Memiliki kemampuan melakukan semua teknik dan menerapkan taktik dalam cabang olahraga Senam
2. Memiliki kemampuan melatih teknik dan taktik pada cabang olahraga Senam
3. Memiliki kemampuan melatih dan mampu menguasai mental training pada cabang olahraga senam



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

D. Pengetahuan

1. Menguasai konsep, teori, dan metode latihan teknik, taktik dan mental olahraga senam, khususnya dalam menghadapi berbagai macam even kompetisi
2. Mampu mengembangkan konsep-konsep dasar latihan teknik, taktik dan mental dalam senam.
3. Mampu merancang serta menerapkan teori dan metode latihan teknik, taktik dan mental olahraga senam, khususnya dalam menghadapi berbagai macam even kompetisi
4. Mampu merancang dan mengembangkan mental training, mendiagnosa mental atlet, kesiapan dan ketahanan mental, prinsip dasar dan sistematika latihan mental
5. Mampu mengenalkan program-program latihan mental dalam cabang olahraga senam

III. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

1. Mampu Memahami Teori Dan Konsep Metode Latihan Teknik Dan Taktik Senam
2. Mampu Memahami, Dan Menerapkan Taktik Dalam Sebelum Pertandingan
3. Mampu Menguasai Konsep, Dan Teori Tentang Peranan Mental
4. Mampu Mendiskripsikan Mengenai Hakikat, Teknik Meredakan Stress
5. Mampu Mendiagnosa Dan Mengevaluasi Mental Atlet

IV. BAHAN KAJIAN / POKOK BAHASAN

1. Kombinasi teknik dasar *Senam Lantai*
2. Kombinasi teknik dasar *Senam Irama*
3. Kombinasi teknik dasar Senam Aerobik
4. Kombinasi teknik dasar Senam Artistik

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berprestasi, Tekun, Inovatif, dan Berprestasi

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 SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
 Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022	SEM: IV	SKS: 3	Revisi: 01	Tanggal: 28 Januari 2022
------------------------	---------	--------	------------	--------------------------

5. Peranan mental
6. Stres
7. *Mental training: personality, arousal, anxiety, aggressive and motivation*
8. *Mental training: teamwork in competition, imagery, selfconfidence, communication and consentration*
9. Penilaian Keterampilan Mental

V. MATRIK RENCANA PEMBELAJARAN

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Pertemuan ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Model/Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Tagihan	Waktu	Referensi
1	Teori dan Metode Latihan Teknik, taktik dan mental	1. Keaktifan 2. Kehadiran 3. kriteria Penilaian 4. ruang lingkup Teori dan Metode Latihan Teknik, taktik dan mental		Sumber Belajar untuk memahami Teori dan Metode Latihan Teknik, taktik dan mental	Teori dan Metode Latihan Teknik, taktik dan mental	Teori dan Metode Latihan Teknik, taktik dan mental			RPS
2-3	1. Mampu memahami teori dan konsep metode latihan teknik dan taktik senam	senam lantai, senam, aerobik, senam irama dan senam artistic	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep teknik dasar dalam senam	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video	100%	2 minggu	A1 2 B 1 4 7



Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaam, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

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
	2. Mampu memahami, dan menerapkan taktik dalam sebelum pertandingan				2. Mampu melakukan semua Teknik dgn benar 3. Mampu melatih				
4-7		Senam Lantai: Forward roll, Back roll, Cartwheel, Round off, Headstand, Handstand, Back extension, kayang, Back handspring, Front Handspring, Split dan Lompat Harimau.	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	11. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep teknik dasar dalam senam lantai 2. Mampu melakukan semua Teknik dgn benar 3. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		2 minggu	B1
8-11		Senam Irama: Split, pivot, turn, air turn, gabriolle, jump, back over, flexibility, leaps, koordinasi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep teknik senam irama 2. Mampu melakukan teknik senam irama dgn benar 3. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		2 minggu	B2

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Teknis, Inovatif, dan Berprestasi

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 SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022 SEM: IV SKS: 3 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
12-15		Senam Aerobik: <i>Sevent basic steps, push up, static strength, dynamic strength, balance, power jump,</i>	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep teknik senam aerobik 2. Mampu melakukan teknik senam aerobik dgn benar 3. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		100%	B3 B7
16	UTS								
17-20		Senam Artistik: <i>Floor Exercise, Pommel horse, still rings, vaulting horse, parallel bars, horizontal bars.</i>	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep teknik senamartistik 2. Mampu melakukan teknik senam artistik dgn benar 3. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		100%	B3
21-22	Mampu menguasai konsep, dan teori tentang peranan mental	Mental training: <i>personality, arousal, anxiety, aggressive and motivation</i>	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar	1. Memahami konsep mental training 2. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		100%	B9
23-24	Memahami peranan mental saat pertandingan	Kompetisi, Personality dan kerjasama tim	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar	1. Memahami konsep peranan mental secara	Tugas: 1. Sumber 2. praktik		100%	B5, B8

FIK SPORTIF

Olahraga, Profesional, Sportif, Aktif, Tulus, Inovatif, dan Berprestasi

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 SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
 Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022 SEM: IV SKS: 3 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
		Dalam olahraga Senam	4. Tugas	2. mampu memberi latihan dgn benar 3. mampu memahami peranan mental bagi atlet	personality dan tim 2. Mampu melakukan semua Teknik dgn benar 3. Mampu melatih	3. Video			
25-26	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat, Teknik meredakan stress	-Pendekatan Lingkungan -Pendekatan fisik -Pendekatan mental	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar 3. mampu memahami peranan mental bagi atlet	1. Memahami cara meredakan stress saat pertandingan maupun latihan 2. Mampu melakukan semua Teknik dgn benar 3. Mampu melatih	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		100%	B4, B8
27-29	Mampu mendiagnosa dan mengevaluasi mental atlet	Penilaian keterampilan mental: 1. Penetapan tujuan 2. Percaya diri 3. Komitmen 4. Psikosomatik	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Praktik 4. Tugas	1. Melakukan semua teknik dasar Senam dgn benar 2. mampu memberi latihan dgn benar 3. mampu memahami peranan mental bagi atlet	1. Mampu mendiagnosa dan mengevaluasi mental atlet 2. Mampu melakukan semua Teknik dgn benar	Tugas: 1. Sumber 2. praktik 3. Video		100%	B6

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Teknis, Inovatif, dan Berprestasi

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaam, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

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
		5. Keterampilan kognitif		4. mampu mendiagnosa dan mengevaluasi mental atlet	3. Mampu melatih				
30									
31-32									

UAS TEORI

UAS PRAKTEK

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.

VI. BOBOT PENILAIAN*)

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Teknis, Inovatif, dan Berprestasi

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaannya, kemandirian, dan kecendekiaannya serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

NO	ASPEK	KOMPONEN EVALUASI	DESKRIPSI	BOBOT (%)
1	Aktivitas Partisipatif	Presensi Kehadiran		10
2	Hasil Proyek			40
	Sub Total			50
3	Kognitif Pengetahuan	Tugas		15
		Ujian Tengah Semester		15
		Ujian Akhir Semester		20
	Sub Total			50
	Total			100

*) Penilaian aspek, jenis penilaian dan pembobotan disesuaikan dengan capaian pembelajaran dan karakteristik mata kuliah

VII. REFERENSI

A. Referensi Wajib

- Budiarti, R. (2015). Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun. Jurnal Olahraga Prestasi. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10267>
- Sukamti, E. R. (2017). Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini. In Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952

B. Referensi Tambahan

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Tulus, Inovatif, dan Berprestasi

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaam, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

1. Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Gerakan Dasar Senam. Universitas Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Anonim. (2008). Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
3. Anonim. (2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Christophe Hausswirth, 2020. Recovery for Performance in Sport. United States: Human Kinetics
5. Daniel F. Gucciardi, 2011. Mental Toughness in Sport Developments in theory and research. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group
6. Jemni, M. (2018). The Science of Gymnastics Advanced Concepts. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group
7. Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Medikora, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
8. Michael Sheard, 2013. Mental Toughness The Mindset Behind Sporting Achievement. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group
9. Tangkudung, J. (2017). Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga. Jakarta: Cakrawala Cendekia

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Teknis, Inovatif, dan Berprestasi

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 SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/PSN 6325/2022

SEM: IV

SKS: 3

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 196004071986012001

Yogyakarta, 28 Januari 2022
Dosen Pengampu,

Ratna Budiarti, M.Or
NIP. 198105122010122003

J

FIK SPORTIF

Disiplin, Profesional, Sportif, Berkeadilan, Tulus, Inovatif, dan Berprestasi

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.