



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

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

NOMOR : T/407.1/UN34.16/HK.03/2023

**TENTANG
PERUBAHAN SK DEKAN NOMOR T/388/UN34.16/HK.03/2023 TENTANG
PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI
MATA KULIAH PROGRAM STUDI S1 S2 DAN S3 SEMESTER GASAL 2023/2024
DOSEN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

- Menimbang** : a. bahwa SK Dekan No. T/388/UN34.16/HK.03/2023 tentang pengangkatan dosen mengajar dan menguji pada Mata Kuliah Program Studi S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 Dosen di Fakultas Ilmu Keolahrahaan 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 S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 Dosen Fakultas Ilmu Keolahrahaan 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 Pemindahan Program Magister dan Program Doktor Bidang Ilmu Monodisipliner dari Pascasarjana ke Jurusan dan/atau Fakultas Tahap Pertama Universitas Negeri Yoevakarta;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH PROGRAM STUDI S1 S2 DAN S3 SEMESTER GASAL 2023/2024 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023.**
- KESATU : Menetapkan Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 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.

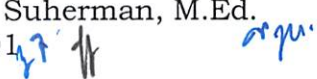
Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 4 September 2023

DEKAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN DAN KESEHATAN



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



Lampiran SK Dekan UNY
Nomor : T/407.1/UN34.16/HK.03/2023
Tanggal : 4 September 2023

**DAFTAR TUGAS MENGAJAR DAN MENGUJI DOSEN
MATA KULIAH PRODI S1-S2-S3 SEMESTER GASAL 2023/2024
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

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

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS Matakuliah	Semester	Prodi	Rombel	Jenis	SKS Rombel	Beban Mengajar	Jumlah Peserta	Ket
1	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	F	Teori	1	1.00	57	
2	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	A	Teori	1	1.00	61	
3	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	F	Praktek	2	1.00	57	
4	PKO6312	Massase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik	3	5	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	D	Teori	2	1.00	25	
5	PKO6312	Massase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik	3	5	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	D	Praktek	2	1.00	25	
6	PKO8311	Penulisan dan Publikasi Artikel Ilmiah	3	2	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S2	A	Teori	3	1.00	11	
7	PSN6224	Teori dan Metode Latihan Fisik Senam	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	1	
8	PSN6224	Teori dan Metode Latihan Fisik Senam	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Teori	1	1.00	1	
9	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	5	
10	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Teori	2	2.00	5	
11	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	5	
12	PSN6422	Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam	4	1	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	2	
13	PSN6422	Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam	4	1	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	2	
Jumlah Beban Mengajar									14.00 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 DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Perencanaan Program Latihan Senam/PSN6417
Jumlah SKS	:	4
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or. 2. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or. 3. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Cabang Senam terdiri dari 3 SKS. Materi perkuliahan ini meliputi: penyusunan perencanaan program latihan jangka pendek, menengah, dan panjang. Struktur Latihan jangka panjang terdiri dari tahap pemula, menengah, dan puncak. Perencanaan Program Latihan jangka pendek, menengah, ataupun panjang dituangkan dalam 3 tahap yaitu periodisasi persiapan, pertandingan, dan transisi. Mata kuliah ini memberikan pengalaman di lapangan bagi mahasiswa pada cabang olahraga. Masing-masing mahasiswa diharuskan membuat dan menyusun Perencanaan Program Latihan jangka pendek, menengah, dan panjang. Praktik lapangan dari periodisasi persiapan, pertandingan dan transisi yang terdiri dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental pada masing-masing periodisasi latihan bulanan (makro), mingguan (mikro), dan sesi latihan.

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

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	memahami struktur dan tahap latihan dalam cabang senam	Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
2	mahasiswa mampu menyusun program latihan mikro, makro dan anual plan	Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
3	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur beban latihan untuk mencapai superkompensasi, biomotor cabor	Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

1	1	Pengertian perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mampu mendeskripsikan perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih	Ketepatan Meguraikan perencanaan dan Jenis-jenis perencanaan Proses perencanaan Tugas pelatih	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2
2	1	Memahami struktur dan tahap-tahap latihan	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu mendekripsikan struktur dan tahap-tahap latihan	Meguraikan struktur dan tahap-tahap latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	3, 4
3	2	Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu mendekripsikan Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan dan Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	Meguraikan deskripsi mengenai Piramida jenjang latihan melalui jalur pendidikan dan Piramida jenjang latihan melalui jalur organisasi / masyarakat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
4	2	Sistem kardiovaskular : aliran darah, mekanisme sirkulasi, perbandingan respon latihan otot lengan dengan tungkai	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu menghubungkan sistem kardiovaskular dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketepatan menghubungkan aliran darah dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan • Ketepatan menghubungkan mekanisme sirkulasi dengan olahraga sesuai dengan konsep fisiologi dan prinsip latihan • Ketepatan menjelaskan perbandingan respon latihan otot lengan dengan tungkai 	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 6
5	2	Memahami siklus super kompensasi Memahami format sesi latihan	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu mendekripsikan Memahami format sesi latihan pada cabang olahraga senam	Menguraikan format sesi latihan pada cabang olahraga senam	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 5

6	2	Memahami cara menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun latihan mingguan (siklus mikro)	Menguraikan latihan mingguan (siklus mikro) Rangkaian optimum siklus mikro Latihan mingguan dan frekuensi latihan Fluktuasi beban latihan siklus mikro	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
7	3	Format latihan tahunan Pengertian Periodisasi: Periode persiapan Periode kompetisi Periode transisi	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun program latihan tahunan (Annual plan)	Menguraikan Format latihan tahunan Pengertian Periodisasi: Periode persiapan Periode kompetisi Periode transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
8	2	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
9	2, 3	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
10	2, 3	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

11	2, 3	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
12	2, 3	latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu menyusun Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	Menguraikan Sesi latihan pemula periode 1. persiapan umum 2. persiapan khusus 3. pra kompetisi 4. kompetisi 5. transisi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
13	3	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur beban latihan untuk mencapai superkompensasi	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
14	3	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur beban latihan untuk mencapai superkompensasi	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

15	3	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek	Memahami cara menyusun kurva beban latihan tahunan dan cara mengatur beban latihan untuk mencapai superkompensasi	Kurva beban latihan dan peningkatan prestasi: Siklus tunggal Siklus Ganda Siklus triple Siklus multi Indikator Beban Latihan: Volume Intensitas Recovery Rasio antara indikator beban latihan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
16	1, 2, 3	UAS	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa Mampu Menyusun dan memahami Perencanaan Program Latihan pada cabang olahraga senam	Menguraikan Perencanaan Program Latihan pada cabang olahraga senam	1. Tugas 2. UAS	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Bumpa 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, Sistem Pembinaan Atlit Prestasi, Binpres KONI pusat, Jakarta.

4. 4. Brown Jim, 2001, Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes, Human Kinetics, Canada
5. 5. Freeman William H., 1989, Peak When It Counts, Tafnews Press, California
6. 6. Harre Dietrich, 1982, Prinsples of Sport Training, Sporverlag, berlin.
7. 7. Joan N. Vickers. 1990, InstructionalDesignFor Teaching Physical Activities.Human Kenetic.
8. 8. Rushel Brent S., Pyke Frank S., 1992, Training for Sport and Fitness, Macmillan Company,Melbourne

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 September 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198105122010122003



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI : PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

DAFTAR HADIR KULIAH
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024
SEMESTER : GANJIL

KODE MATA KULIAH : PSN6417

MATA KULIAH : PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN
: SENAM

KELAS : C

PENGAMPU : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.

HARI, JAM : Rabu , 11:10:00 s.d 12:50:00

RUANG : Ruang Kelas Hall Senam B, HALL SENAM
: FIK TIMUR, size:40 [G.12.1.01.02]



UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN

**DAFTAR HADIR KULIAH
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2023/2024**

Program Studi : PEND. KEPELATIHAN
OLAHRAGA - S1

Nama Dosen : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.

Kelas : C

Mata Kuliah : PSN6417 - Perencanaan Program
Latihan Senam

No.	No. Mhs.	Nama Mahasiswa	Tanggal													Ket.	
			15/08	23/08	30/08	06/09	13/09	20/09	27/09	04/10	11/10	18/10	25/10	01/11	08/11		15/11
1	21602241045	GAIDA RAYEHAN NINGSIH	S	H	H	H	H	TH	H	TH	H	H	I	H	H	I	
2	21602241071	SEKAR INDAH SARI	H	H	H	H	H	TH	H	TH	H	H	H	H	H	H	
3	21602244008	LETISIA PUTRI AYU MAHARANI	I	H	H	H	H	TH	I	TH	I	H	H	H	I	H	
4	21602244054	MUHAMMAD FAIZ AN NABHANI	H	H	H	H	H	I	I	TH	H	I	H	H	I	H	
5	21602244055	ANDIEN ANDAREZA	H	H	H	H	H	TH	H	TH	H	H	H	H	H	H	
Jumlah Mahasiswa yang hadir			3	5	5	5	5	0	3	0	4	4	4	5	3	4	
Tanda tangan (paraf) dosen pengajar																	



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

**MONITORING KEGIATAN MENGAJAR DOSEN
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2023/2024
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNY**

Program Studi : PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Kelas : C
Nama Dosen : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
Mata Kuliah : PSN6417 - Perencanaan Program Latihan Senam

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Jml Mhsw	Paraf Dosen	Paraf Mhsw	Keterangan
			Masuk	Keluar				
1	Selasa, 15 Agustus 2023	Kontrak Perkuliahan	11:10:00	12:50:00	5			
2	Rabu, 23 Agustus 2023	Pengertian Perencanaan Program Latihan Jangka Panjang	11:10:00	12:50:00	5			
3	Rabu, 30 Agustus 2023	Rancangan program latihan jangka panjang	11:10:00	12:50:00	5			
4	Rabu, 06 September 2023	Periode Adaptasi Anatomi	11:10:00	12:50:00	5			
5	Rabu, 13 September 2023	Latihan circuit training pada adaptasi anatomi	11:10:00	12:50:00	5			
6	Rabu, 20 September 2023	Sesi Latihan Pada Adaptasi Anatomi	11:10:00	12:50:00	5			
7	Rabu, 27 September 2023	Sesi latihan persiapan umum	11:10:00	12:50:00	5			
8	Rabu, 04 Oktober 2023	Presentasi Sesi Latihan Adaptasi Anatomi	11:10:00	12:50:00	5			
9	Rabu, 11 Oktober 2023	Persiapan Umum Program latihan jangka pendek	11:10:00	12:50:00	5			
10	Rabu, 18 Oktober 2023	Persiapan Khusus program latihan jangka pendek	11:10:00	12:50:00	5			
11	Rabu, 25 Oktober 2023	Perencanaan program latihan jangka pendek sesi Maintenance	11:10:00	12:50:00	5			
12	Rabu, 01 November 2023	Program latihan jangka pendek Pra Kompetisi	11:10:00	12:50:00	5			
13	Rabu, 08 November 2023	Program Latihan persesi pada sesi pra kompetisi	11:10:00	12:50:00	5			
14	Rabu, 15 November 2023	Program latihan maintenance	11:10:00	12:50:00	5			

Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Jurusan

(.....)