

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213/13
Jurusan/Prodi	: PKR/Illmu Keolahragaan
Semester	: 7
Pertemuan Ke-	: 1
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami konsep pembelajaran kesehatan
Sub Kompetensi	: Mampu memahami macam konsep-konsep kesehatan
Tujuan Pembelajaran	: Mengenalkan konsep kesehatan dalam olahraga kesehatan
Materi Ajar	: konsep-konsep kesehatan
Kegiatan Perkuliahan	: Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber bahan
Pendahuluan	1. Salam, Doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaian tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop, LCD	1, 3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi rencana perkuliahan 2. Penyampaian materi tentang konsep-konsep kesehatan dalam olahraga kesehatan	70 menit	Ceramah, Diskusi, tanya jawab	Laptop, LCD	1,3
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah, tugas	Laptop, LCD	1,3

Sumber belajar/Referensi:

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
Tim Pengampu		Kajur PKR

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Blowfield, J. Fricker, PA and Fitch. K.D. (1992). *Textbook of Science and Medicine in Sport*. Blackwell Scientific Publication.

Boedhi Darmojo. (1999). *Buku Ajar Genatri*. Balai Penerbit Universitas Indonesia Jakarta.

Cooper K.H.M.D. (1994). *Antioksidant Revolution*. Thomas Nelson Publisher Nashville. Atlanta. London.

Penilaian

Mini test, partisipasi diskusi, tanya jawab

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	--

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: IKF 213/13
Jurusan/Prodi	: PKR/IlmU Keolahragaan
Semester	: 7
Pertemuan Ke-	: 2- 4
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami konsep pembelajaranolahraga kesehatan
Sub Kompetensi	: Mampu memahami konsep olahraga kesehatan
Tujuan Pembelajaran	: Mengenalkan berbagai konsep olahraga kesehatan
Materi Ajar	: Olahraga kesehatan
Kegiatan Perkuliahan	: Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber bahan
Pendahuluan	1. Salam, Doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaian tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop, LCD	1, 3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi rencana perkuliahan 2. Penyampaian materi tentang konsep-konsep kesehatan	70 menit	Ceramah, Diskusi, pemecahan masalah,	Laptop, LCD	1,3
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah, tugas	Laptop, LCD	1,3

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
Tim Pengampu		Kajur PKR

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Sumber belajar/Referensi:

Blowfield, J. Fricker, PA and Fitch. K.D. (1992). *Textbook of Science and Medicine in Sport*. Blackwell Scientific Publication.

Boedhi Darmojo. (1999). *Buku Ajar Genatri*. Balai Penerbit Universitas Indonesia Jakarta.

Cooper K.H.M.D. (1994). *Antioksidant Revolution*. Thomas Nelson Publisher Nashville. Atlanta. London.

Penilaian

Mini test, partisipasi diskusi, tanya jawab

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	--

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Kesehatan Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IKF 213/13
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 7
 Pertemuan Ke- : 5-6
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Memahami konsep Aklimatisasi
 Sub Kompetensi : Menjelaskan pengertian Aklimatisasi
 Tujuan Pembelajaran : Mampu memahami pengertian Aklimatisasi
 Materi Ajar : Aklimatisasi
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber bahan
Pendahuluan	1. Salam, Doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaian tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop, LCD	1, 3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi konsep Aklimatisasi dalam pembelajaran kesehatan olahraga	70 menit	Ceramah, Diskusi, pemecahan masalah,	Laptop, LCD	1,3
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah, tugas	Laptop, LCD	1,3

Sumber belajar/Referensi:

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
-----------------------------------	---	-----------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Blowfield, J. Fricker, PA and Fitch. K.D. (1992). *Textbook of Science and Medicine in Sport*. Blackwell Scientific Publication.

Boedhi Darmojo. (1999). *Buku Ajar Genatri*. Balai Penerbit Universitas Indonesia Jakarta.

Cooper K.H.M.D. (1994). *Antioksidant Revolution*. Thomas Nelson Publisher Nashville. Atlanta. London.

Penilaian

Mini test, partisipasi diskusi, tanya jawab

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	--

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Kesehatan Olahraga
 Kode Mata Kuliah : IKF 213/13
 Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
 Semester : 7
 Pertemuan Ke- : 7
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Memahami konsep doping
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskankonsep doping
 Tujuan Pembelajaran : Mampu memahami berbagai konsep doping
 Materi Ajar : Doping
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber bahan
Pendahuluan	4. Salam, Doa,presensi 5. Apersepsi 6. Menyampaian tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop, LCD	1, 3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi Memahami konsep doping 2. Penyampaian materi tentang penjelasankonsep doping	70 menit	Ceramah, Diskusi, pemecahan masalah,	Laptop, LCD	1,3
Penutup	5. Tugas-tugas 6. Kesan pesan 7. Berdoa 8. Salam	10 menit	Ceramah, tugas	Laptop, LCD	1,3

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	-----------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPPMATAKULIAH KESEHATAN OLAHRAGA		
	No RPP/IKF 213/13	Revisi : 00	Tgl.15 September 2008
Semester 7		-	16 X Pertemuan

Sumber belajar/Referensi:

Blowfield, J. Fricker, PA and Fitch. K.D. (1992). *Textbook of Science and Medicine in Sport*. Blackwell Scientific Publication.

Boedhi Darmojo. (1999). *Buku Ajar Genatri*. Balai Penerbit Universitas Indonesia Jakarta.

Cooper K.H.M.D. (1994). *Antioksidant Revolution*. Thomas Nelson Publisher Nashville. Atlanta. London.

Penilaian

Mini test, partisipasi diskusi, tanya jawab

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	-----------------------------------