



**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.

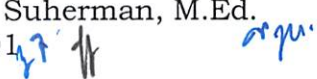
Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 4 September 2023

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. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.
NIP : 197101282000032001

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS Matakuliah	Semester	Prodi	Rombel	Jenis	SKS Rombel	Beban Mengajar	Jumlah Peserta	Ket
1	FIK8202	Analisis Data Penelitian	2	1	ILMU KEOLAHRAGAAN S2	IKS2A	Teori	2	1.00	27	
2	IKO8207	Kajian Olahraga Kesehatan	2	1	ILMU KEOLAHRAGAAN S2	IKS2A	Teori	2	1.00	26	
3	IKO9202	Metodologi Penelitian Keolahragaan	2	1	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IKS3A	Teori	2	1.00	20	
4	IKO9204	Kajian Sport Medicine	2	1	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IKS3A	Teori	2	0.67	20	
5	IKO9407	Publikasi Artikel Nasional Terindeks	4	2	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IK E1	Teori	2	2.00	1	
6	IKO9409	Publikasi Artikel Bereputasi	4	3	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IK C1	Teori	2	2.00	1	
7	IKO9409	Publikasi Artikel Bereputasi	4	3	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IK D1	Teori	2	2.00	1	
8	IKO9606	Proposal Disertasi	6	2	ILMU KEOLAHRAGAAN - S3	IK E1	Teori	2	2.00	1	
9	KIP6211	Histologi	2	3	ILMU KEOLAHRAGAAN - S1	A	Teori	1	1.00	57	
10	KIP6211	Histologi	2	3	ILMU KEOLAHRAGAAN - S1	B	Teori	1	1.00	49	
11	KIP6211	Histologi	2	3	ILMU KEOLAHRAGAAN - S1	A	Praktek	2	1.00	57	
Jumlah Beban Mengajar									14.67 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 ILMU KEOLAHRAGAAN S2

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	ILMU KEOLAHRAGAAN S2
Mata Kuliah/Kode	:	Kajian Olahraga Kesehatan/IKO8207
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Prof. Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS. 2. Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

? 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. Setelah perkuliahan ini selesai mahasiswa diharapkan mampu mendeskripsikan dan memahami konsep sehat, pengaruhnya timbal balik antara kesehatan dan olahraga bagi kehidupan serta mampu mengaplikasikan konsep hidup sehat tersebut dalam upaya kehidupan sehari-hari dan mampu membuat rencana program kesehatan olahraga yang diimplementasikan dalam kurikulum pendidikan.

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

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

1	Memahami dan menjelaskan prinsip pembinaan kebugaran jasmani evaluasi kebugaran jasmani.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu melakukan kajian terhadap kebijakan atau implementasi kebijakan di bidang olahraga melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner;
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;
2	Memahami dan menjelaskan cara mencapai hidup sehat dan gaya hidup aktif.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu melakukan kajian terhadap kebijakan atau implementasi kebijakan di bidang olahraga melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner;
		Mampu memetakan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian dalam bidang keolahragaan melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner; dan
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;

3	Memahami dan menjelaskan mekanisme pemeliharaan kesehatan.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menjalankan fungsi managerial dalam kegiatan olahraga dalam skala daerah, nasional maupun internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan program kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
4	Memahami dan menjelaskan mekanisme pemeliharaan psikologis.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu menjalankan fungsi managerial dalam kegiatan olahraga dalam skala daerah, nasional maupun internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan program kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;

5	Memahami dan mengenai menjelaskan metode pendidikan kesehatan di sekolah.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu memetakan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian dalam bidang keolahragaan melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner; dan
		Menguasai teori pendidikan olahraga untuk mengembangkan konsep pendidikan anak melalui olahraga;
		Menguasai teori, konsep, dan metodologi penelitian dalam olahraga untuk kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
6	Memahami dan menjelaskan kaitan gizi dengan perkembangan motorik anak	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu memilih penelitian yang tepat guna, terkini, termaju, dan memberikan kemaslahatan pada umat manusia melalui pendekatan interdisiplin, multidisiplin, atau transdisiplin, dalam rangka mengembangkan dan/atau menghasilkan penyelesaian masalah di bidang olahraga berdasarkan ketersediaan sumberdaya internal maupun eksternal;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu memetakan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian dalam bidang keolahragaan melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner; dan
		Menguasai teori, konsep dan model belajar dan pembelajaran dalam pendidikan keolahragaan sebagai media membantu pertumbuhan dan perkembangan anak;
		Menguasai teori dan konsep pengembangan olahraga untuk tujuan kesehatan olahraga, pendidikan olahraga, dan kepelatihan olahraga;
Mampu mendesain model-model pembelajaran yang inovatif ;		

7	Memahami dan menyusun program olahraga untuk perkembangan otak anak.	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu memetakan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian dalam bidang keolahragaan melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner; dan
		Menguasai teori pendidikan olahraga untuk mengembangkan konsep pendidikan anak melalui olahraga;
		Menguasai teori, konsep dan model belajar dan pembelajaran dalam pendidikan keolahragaan sebagai media membantu pertumbuhan dan perkembangan anak;
8	Memahami dan menjelaskan kaitan olahraga dengan penyakit degeneratif	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;
		Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan
		Mampu menemukan atau mengembangkan teori/konsep/ gagasan ilmiah, memberikan kontribusi pada pengembangan serta pengamalan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai-nilai yang luhur di bidang keolahragaan, dengan menghasilkan penelitian ilmiah berdasarkan metodologi ilmiah, pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif;
		Mampu menyusun penelitian interdisiplin, multidisiplin atau transdisiplin, termasuk kajian teoritis dan/atau eksperimen pada bidang keilmuan olahraga, yang dituangkan dalam bentuk karya tesis dan makalah yang telah diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal atau proceeding internasional;
		Mampu melakukan analisis, pendalaman, dan pengembangan teori, konsep, dan pendekatan pembelajaran dan latihan olahraga;
		Mampu memetakan, merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penelitian dalam bidang keolahragaan melalui pendekatan inter- atau multi-disipliner; dan
		Menguasai teori dalam ilmu keolahragaan untuk berbagai keperluan guna mendalami dan mengembangkan olahraga secara umum;
		Mampu mendisain program untuk rehabilitasi, kebugaran, aktivitas rekreasi;

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		Overview Mata kuliah: (1) Tujuan dan metode perkuliahan, (2) Materi Pembelajaran, (3) Sistem Penilaian, (4) Tugas-tugas perkuliahan	Ceramah	Berinteraksi, diskusi terkait materi dan mekanisme pembelajaran	Memahami cakupan materi, metode belajar dan kriteria evaluasi	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1
2		Olahraga Kesehatan pada Anak	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR Kesehatan pada anak	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik pada anak dan dampaknya bagi tumbuh kembang	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1
3		Olahraga Kesehatan pada Remaja	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan Olahraga kesehatan pada remaja	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik pada remaja dan kaitannya dengan pubertas	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1
4		Olahraga Kesehatan pada Lansia	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR Kesehatan pada lansia	Mampu menganalisis panduan aktivitas fisik pada lansia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	2, 3
5		Olahraga untuk Produktivitas Kerja	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan OR untuk produktivitas kerja	Mampu menganalisis kebutuhan olahraga pada pekerja dalam kaitannya dengan produktivitas kerja	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Proyek	2 x 50 menit	4
6		Mini Test 1	Kuis/Evaluasi	mengerjakan soal-soal terkait olahraga kesehatan pada anak, remaja, lansia, & produktivitas kerja	Mampu menyelesaikan persoalan yang diberikan terkait kajian olahraga kesehatan pada anak, remaja, lansia & produktivitas kerja	UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
7		Olahraga dan Manajemen Stres	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan manajemen stres	Mampu menganalisis peran olahraga dalam manajemen stress	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	5
8		Olahraga dan Pengaturan Berat Badan	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan pengaturan berat badan	Mampu menganalisis masalah pengaturan berat badan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	6

9	Olahraga untuk Perbaikan Postur	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga untuk perbaikan postur	Mampu menganalisis peran olahraga dalam perbaikan postur	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	7
10	Olahraga pada Kehamilan dan Pasca Melahirkan	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan	Mampu menganalisis panduan olahraga pada kehamilan dan pasca melahirkan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	2, 8
11	Mini Test 2	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi	Mengerjakan soal-soal dan studi kasus	Mampu menjawab persoalan-persoalan terkait olahraga dan manajemen stres, pengaturan berat badan, perbaikan postur dan olahraga pada kehamilan & pasca melahirkan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	2, 5, 6, 7, 8
12	Recovery dan Overtraining	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan recovery dan overtraining	Mampu menganalisis berbagai metode recovery dan masalah overtraining	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	9
13	Olahraga dan Doping	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan doping	Mampu menganalisis issue doping dalam olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	10
14	Olahraga dan Imunitas	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan olahraga dan imunitas	Mampu menganalisis kaitan olahraga dan imunitas	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	11
15	Female Athlete Triad	1. Ceramah 2. Diskusi	Presentasi, diskusi dan partisipasi dalam bahasan female athletes triad	Mampu menganalisis fenomena female athlete triad	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	12
16	Evaluasi Pembelajaran	Kuis/Evaluasi	Mengerjakan soal	Mampu menyelesaikan soal-soal	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UAS	2 x 50 menit	2

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%

	a. Kehadiran	0	
	b. Kuis	10	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Bates H. (2006). Daily Physical Activity for Children & youth. Canadian Fitness & Lifestyle Research Institute
2. Azar AM. (2018). Physical Activity Guidelines For Americans. 2nd Edition. US Departement of Health & Human Services.
3. Elsayy B & Higgins KE. (2010). Physical Activity Guidelines for Older Adults. Am Fam Physician. 2010;81(1):55-59, 60-62
4. 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
5. Bhadariya B & Tripathi R. (2018). Stress Management Technique for Athletes during Sports: A Critical Review. Journal of Drug Delivery & Therapeutic. 8 (5s): 67-72.
6. 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
7. Da Silva FJN, Gurgee JL, & Porto F.(2014).Effects of Stretching Exercise for Posture Correction: Systemic Review. MTP & Rehab.Journal, 12: 265-272
8. Davies GA, Wolte LA, Mottola MF & Mackinon C. (2003). Exercise in Pregnancy & the Postpartum Period. Joint SOGC Clinical Practice Guidelines.
9. Alves RN, Costa L & Samulski DM.(2006). Monitoring & Prevention of Overtraining in Athletes. Rev Bras Med Esporte. Vol. 12 (5): 262e-266e
10. WADA, (2021). World Anti-Doping Code: International Standard Prohibited List 2022. World Anti-doping Agency.
11. 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>
12. 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 Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN S2

KODE PRODI: 61125

Yogyakarta, 1 September 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini M.Kes.

NIP: 197101282000032001



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 : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

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

KODE MATA KULIAH : IKO8207
MATA KULIAH : KAJIAN OLAHRAGA KESEHATAN
KELAS : IKS2A
PENGAMPU : Prof. Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS.
HARI, JAM : Rabu , 07:30:00 s.d 09:10:00
RUANG : Ruang Kuliah 10-Gedung Kuningan Selatan,
GEDUNG KULIAH, size:60 [G.21.1.01.06]



UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN

DAFTAR HADIR KULIAH
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2023/2024

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2
Kelas : IKS2A

Nama Dosen : Prof. Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS.
Mata Kuliah : IKO8207 - Kajian Olahraga Kesehatan

No.	No. Mhs.	Nama Mahasiswa	Tanggal																	Ket.
			16/08	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	22/11	29/11		
1	23060540001	MUHAMAD HUSEIN	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
2	23060540002	ZANIAR DWI PRIHATIN CIPTADI	H	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
3	23060540003	JIHAN AZRINA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
4	23060540004	FAZA MUHAMAD TAMYIZ ABDULLOH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
5	23060540005	ELLA FAUZIAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I		
6	23060540006	DIDI SURYADI		H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
7	23060540007	JULIAN DEWANTARA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H		
8	23060540008	IRVAN SEPTIANTO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	I	H	H	H	H	H		
9	23060540009	EDI RAHMAN	H	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
10	23060540010	JEFRIO DEMETRIMUS NUBATONIS		TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
11	23060540011	NISRINA AULIA SALSABILA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH		
12	23060540012	SHOBIROTUS SORAYA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
13	23060540013	ALHAFIZ MAULANA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	TH	H	H	H	H	H		
14	23060540014	NIDA HANIYYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
15	23060540015	MUHAMMAD DAFFA HAIDAR	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	H		
16	23060540016	ROY ARDIAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
17	23060540017	DIAN SRI MARIATI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	H	H		
18	23060540018	ALVIA AHMAD	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
19	23060540019	DWI MANNA NASMI DZAKIYYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
20	23060540020	ARFAN JULISTYA HADI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		



UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN

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

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2
Kelas : IKS2A

Nama Dosen : Prof. Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS.
Mata Kuliah : IKO8207 - Kajian Olahraga Kesehatan

No.	No. Mhs.	Nama Mahasiswa	Tanggal																Ket.
			16/08	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	22/11	29/11	
21	23060540021	ZULNADILA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
22	23060540022	DINA AGUSTINA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
23	23060540023	RIYANTO	H	H	H	TH	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	H	H	I	
24	23060540024	YUSRIL	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	
25	23060540025	AJI SEPTIANA RAHMANSYAH	H	H	H	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	TH	H	H	H	
26	23060540026	RAMA YUDHA PRATAMA	H	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	H	
Jumlah Mahasiswa yang hadir			24	23	23	25	26	26	26	26	25	23	23	25	24	24	26	23	
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 : ILMU KEOLAHRAGAAN S2
Kelas : IKS2A
Nama Dosen : Prof. Dr. Drs. Yustinus Sukarmin MS.
Mata Kuliah : IKO8207 - Kajian Olahraga Kesehatan

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Jml Mhsw	Paraf Dosen	Paraf Mhsw	Keterangan
			Masuk	Keluar				
1	Rabu,16 Agustus 2023	Pendahuluan & Kontrak Belajar	07:30:00	09:10:00	26			
2	Rabu,23 Agustus 2023	Kajian OR Kesehatan untuk Tumbuh Kembang Anak	07:30:00	09:10:00	26			
3	Rabu,30 Agustus 2023	Olahraga Kesehatan Pada Remaja	07:30:00	09:10:00	26			
4	Rabu,06 September 2023	Kajian OR Kesehatan Pada Lansia	07:30:00	09:10:00	26			
5	Rabu,13 September 2023	Olahraga untuk Produktivitas Kerja	07:30:00	09:10:00	26			
6	Rabu,20 September 2023	Kajian OR dan manajemen stres	07:30:00	09:10:00	26			
7	Rabu,27 September 2023	Olahraga dan Pengaturan Berat badan	07:30:00	09:10:00	26			
8	Rabu,04 Oktober 2023	Mid	07:30:00	09:10:00	26			
9	Rabu,11 Oktober 2023	Perbaikan postur melalui olahraga.	07:30:00	09:10:00	26			
10	Rabu,18 Oktober 2023	Olahraga pada saat kehamilan dan pascapersalinan.	07:30:00	09:10:00	26			
11	Rabu,25 Oktober 2023	Olahraga dan overtraining.	07:30:00	09:10:00	26			
12	Rabu,01 November 2023	Isu doping dalam olahraga.	07:30:00	09:10:00	26			
13	Rabu,08 November 2023	Doping dan penyalahgunaan obat.	07:30:00	09:10:00	26			
14	Rabu,15 November 2023	Olahraga dan imunitas.	07:30:00	09:10:00	26			
15	Rabu,22 November 2023	Female athlete triad.	07:30:00	09:10:00	26			
16	Rabu,29 November 2023	Sport safety.	07:30:00	09:10:00	26			

Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Jurusan

(.....)