

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 1
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu menguasai konsep – konsep fisiologi manusia
 Sub Kompetensi : Memahami pengertian prinsip – prinsip fisiologis manusia
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep dasar fisiologi manusia
 Materi Ajar : Fisiologi
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi fisiologis manusia 2. Menguraikan konsep – konsep fisiologi manusia	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 2
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu mengidentifikasi sel
 Sub Kompetensi : Memahami bentuk dan proses pembelahan sel serta
 macam – macam jaringan
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan bentuk dan proses pembelahan sel serta
 jaringan
 Materi Ajar : Sel
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi sel 2. Menjelaskan isi dan fungsi dinding sel, protoplasma, serta inti sel 3. Menjelaskan bentuk dan proses pembelahan sel 4. Menjelaskan berbagai macam jaringan di dalam	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	tubuh 5. Menjelaskan fungsi dan peran masing – masing jaringan 6. Menggambarkan jaringan yang ada ada dalam tubuh				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 3
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu menguasai konsep – konsep pencernaan manusia
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip pencernaan pada manusia
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep pencernaan pada manusia
 Materi Ajar : Pencernaan
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi pencernaan pada manusia 2. Menguraikan dan mengurutkan alat – alat pencernaan mulai dari mulut sampai anus 3. Menguraikan proses pencernaan 4. Menjelaskan kelainan – kelainan pencernaan	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	5. Menjelaskan proses perjalanan dan penyimpanan hasil penyerapan sari makanan 6. Mendeskripsikan secara ringkas skema proses pencernaan dalam satu kertas folio				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Iilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 4
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu mengukur jumlah volume bermacam – macam hawa pernapasan
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip pengukuran volume hawa pernapasan
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep pengukuran volume hawa
 Materi Ajar : Pernapasan
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi pernapasan 2. Menjelaskan alat pernapasan 3. Menjelaskan mekanika pernapasan 4. Menjelaskan berbagai macam hawa pernapasan dan cara	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	mengukur 5. Menguraikan pusat-pusat pengaturan pernapasan beserta mekanisme kerjanya 6. Menguraikan proses pernapasan dan atau pertukaran gas 7. Merangkum materi				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 5
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu memberikan pembuktian bahwa apabila kerja fisik meningkat maka kerja jantung juga makin cepat dan kuat
 Sub Kompetensi : Memahami pembuktian prinsip kerja jantung
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep kerja Peredaran darah dan Limphe
 Materi Ajar : Peredaran darah dan Limphe
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi peredaran darah dan limphe 2. Menjelaskan anatomi kerja jantung 3. Menjelaskan macam dan sifat dari pembuluh darah 4. Menjelaskan komposisi darah dan	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	fungsinya 5. Menjelaskan pertukaran cairan 6. Menguraikan pembagian sirkulasi darah 7. Menjelaskan peredaran limphe 8. Merangkum materi dengan membuat skema peredaran darah dan peredaran limphe				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Iilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 6
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu mendeskripsikan tempat – tempat pembuangan cairan berdasarkan tempat, suhu, dan aktifitas
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip pembuangan
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep pembuangan pada tubuh manusia
 Materi Ajar : Pembuangan
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi pembuangan pada sistem tubuh manusia 2. Menjelaskan zat yang dibuang oleh tubuh 3. Menjelaskan alat – alat pembuangan dan fungsinya 4. Merangkum zat –	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	zat yang dibuang oleh tubuh 5. Membuat laporan hasil pengamatan dan analisis proses pembunagn waktu berolahraga				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C., 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 7
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu mengenali proses metabolisme
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip metabolisme
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep anabolisme dan katabolisme
 Materi Ajar : Metabolisme
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang konsep metabolisme 2. Menjelaskan pertukaran energi dan metabolisme intermediet 3. Menunjukkan sumber energi panas, dan kerja secara mekanik berkaitan dengan metabolisme 4. Menjelaskan penyimpanan energi	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	serta metabolisme dan pengukurannya 5. Menentukan ukuran badan dan basal metabolisme 6. Mengidentifikasi perasaan panas setelah makan protein dibanding setelah makan nasi				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 8-9
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu meberikan pembuktian untuk proses kerja otot
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip kerja otot
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep kerja otot
 Materi Ajar : Otot
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang konsep kerja otot 2. Menjelaskan bermacam – macam otot dan fungsi kerjanya 3. Menjelaskan berbagai macam pacu yang bisa mengakibatkan otot berkontraksi 4. Menguraikan zat tenaga oto dan proses kimia otot	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	<p>pada saat berkontraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Menjelaskan proses terjadinya kelelahan 6. Menjelaskan hal – hal yang mempengaruhi kekuatan otot 7. Menguraikan macam – macam tolok ukur otot 8. Menuliskan skema proses kimiawi otot berkontraksi 				
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam 	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C., 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 10
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu memberikan penjelasan tentang mekanisme suhu tubuh
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip tentang mekanisme suhu tubuh
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep mekanisme suhu tubuh
 Materi Ajar : Suhu tubuh
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi suhu tubuh 2. Menjelaskan produksi panas 3. Menjelaskan dan menguraikan cara pembuangan panas 4. Menguraikan pengaturan suhu tubuh 6. Melakukan	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	pengamatan pengaturan suhu tubuh 7. Melakukan analisis tertulis tentang suhu tubuh orang pegunungan dan perkotaan				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 11
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu menunjukkan hubungan hormon dan pertumbuhan
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip hormon
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep hormon pertumbuhan pada manusia
 Materi Ajar : Hormon
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi hormon manusia 2. Menjelaskan fungsi hormonal 3. Menjelaskan berbagai hormon yang dikeluarkan oleh hipofisis anterior 4. Menguraikan berbagai hormon	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	yang dikeluarkan oleh hipofisis posterior 5. Menjelaskan macam dan letak hormon beserta mekanisme 6. Menguraikan mekanisme hormonal 7. Menggambar skema mekanisme kerja hormonal				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 12
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu memberikan analisis tentang organ reproduksi
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip organ reproduksi
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep organ reproduksi pada manusia
 Materi Ajar : Organ Reproduksi
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang definisi organ reproduksi 2. Menjelaskan alat reproduksi laki – laki beserta mekanisme kerjanya 3. Menjelaskan alat reproduksi perempuan beserta mekanisme kerjanya 4. Menjelaskan proses terjadinya pembuahan	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	5. Merangkum alat reproduksi manusia dan mekanisme kerjanya				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 13
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu menguasai mekanisme dan prinsip – prinsip saraf
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip kerja saraf
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan prinsip kerja saraf
 Materi Ajar : Saraf
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang konsep saraf 2. Menjelaskan peran dan fungsi saraf 3. Menjelaskan saraf sadar dan hubungannya dengan olahraga 4. Menguraikan mekanisme reflek dan reaksi 5. Menjelaskan saraf tak sadar dan hubungannya	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	dengan olahraga 6. Membuat skema respon saraf sadar 7. Membuat skema respon saraf tak sadar				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Fisiologi Manusia
 Kode Mata Kuliah : IOF 207
 Jurusan/Prodi : PKR/Ilmu Keolahragaan
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 14-15
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Mampu menguasai konsep kaitan antara olahraga dan fungsi organ tubuh
 Sub Kompetensi : Memahami prinsip – prinsip olahraga yang terkait dengan fungsi organ tubuh
 Tujuan Pembelajaran : Mengenalkan konsep – konsep keterkaitan olahraga dengan fungsi tubuh
 Materi Ajar : Fungsi Tubuh
 Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, tanya jawab, praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3
Penyajian (Inti)	1. Penyampaian materi tentang garis besar kaitan olahraga dengan fungsi organ tubuh 2. Menjelaskan kaitan antara pencernaan dengan olahraga 3. Menguraikan hubungan pernapasan dengan	70 menit	Ceramah Diskusi Membaca	White Board Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	olahraga 4. Menjelaskan hubungan peredaran darah dan limphe dengan olahraga 5. Menguraikan hubungan otot dengan olahraga 5. Menjelaskan hubungan saraf dengan olahraga 6. Memberikan ringkasan kaitan olahraga dengan fungsi organ tubuh				
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah	Laptop LCD	1-3

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATA KULIAH DASAR – DASAR LATIHAN BEBAN			
	No: RPP/IOF 207	Revisi : 00	Tgl. 1 Januari 2011	Hal. dari 22
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

1. Guyton, A.C.,. 1991. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY. Eight Edition. W.B. Saunders Company. USA.
2. Marieb, dan Elaine N. 1992. Human Anatomy and Physiology. The Benyamin/Cummings Publishing Company, Inc. California.
3. Tjaliek Sugihardo. 1992. **Ilmu Faal PGSD Penjas**. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Penilaian:

1. Kuis
2. Diskusi
3. Mini tes
4. Tanya jawab

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