



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Mata Kuliah : Fisiologi Olahraga Kode :  
Semester : V SKS : 1 SKS (Praktikum)  
Dosen Pengampu : dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO

**Deskripsi Mata Kuliah**

Mata kuliah ini membekali wawasan, pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa tentang Praktikum Fisiologi Olahraga, sehingga memperkaya keilmuan Mata Kuliah Fisiologi Olahraga yang telah disampaikan.

**Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa menguasai **pengetahuan dan mempraktekkan** serangkaian praktikum berbasis keilmuan Fisiologi Olahraga yang telah diberikan.

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
1	Memahami dan mempraktekan fisiologi olahraga dalam topik <i>Harvard Step test</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebugaran Jasmani</li> <li>• Daya tahan kardiovaskuler</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami pengertian daya tahan kardiovaskuler dan Harvard step test</li> <li>• Mampu melakukan praktikum Harvard step test sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3
	Memahami dan mempraktekan fisiologi olahraga dengan topik Ambang batas anaerobik	Ambang batas anaerobik	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami pengertian Ambang batas anaerobic</li> <li>• melakukan pengukuran Ambang batas anaerobik sesuai buku panduan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3
Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
	Memahami dan mempraktekan fisiologi olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaksi</li> <li>• kelelahan</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Kelelahan dengan reaksi</li> <li>• Mampu melakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan	2x50 menit	1,2,3

	dengan topik Kelelahan dengan reaksi				praktikum Kelelahan dengan reaksi sesuai buku panduan		presentase dikomponen penilaian		
	Memahami dan mempraktekan fisiologi olahraga dengan topik Kekuatan dengan pemanasan dan kelelahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• Kelelahan</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Kekuatan dengan pemanasan dan kelelahan</li> <li>• Mampu melakukan praktikum hubungan Kekuatan dengan pemanasan dan kelelahan sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase dikomponen penilaian	2 x 50 menit	1,2, 3
<b>Pertemuan ke</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Metode</b>	<b>Pengalaman Belajar</b>	<b>Indikator</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bobot Nilai</b>	<b>Waktu</b>	<b>Referensi</b>
	Memahami dan mempraktekan fisiologi olahraga dengan topik Kelelahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kelelahan</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami pengertian Kelelahan</li> <li>• Mampu melakukan pengukuran kelelahan sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase dikomponen penilaian	2 x 50menit	1,2,3
9	<b>MID SEMESTER</b>								

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga dengan topik suhu tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hubungan Latihan terhadap suhu tubuh</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Hubungan Latihan terhadap suhu tubuh</li> <li>• Mampu melakukan pengukuran Hubungan Latihan terhadap suhu tubuh</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50menit	1,2,3
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga dengan topik VO <sub>2</sub> max	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VO<sub>2</sub>max</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami pengertian VO<sub>2</sub>max</li> <li>• Mampu melakukan pengukuran VO<sub>2</sub>max secara tidak langsung sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga dengan topik Ambang Rangsang Anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambang Rangsang Anaerobik</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Ambang Rangsang Anaerobik</li> <li>• Mampu melakukan praktikum</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3

					Ambang Rangsang Anaerobik dengan metode Conconi sesuai buku panduan				
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga dengan topik Cairan dan Prestasi Anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cairan</li> <li>• Prestasi Anaerobik</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Cairan dan Prestasi Anaerobik</li> <li>• Mampu melakukan praktikum hubungan Cairan dan Prestasi Anaerobik sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga dengan topik Cairan dan Prestasi Aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cairan</li> <li>• Prestasi Aerobik</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Cairan dan Prestasi Aerobik</li> <li>• Mampu melakukan praktikum hubungan Cairan dan Prestasi Aerobik sesuai buku panduan</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1,2,3
	Memahami dan mempraktekkan fisiologi olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doping</li> </ul>	Praktikum	Pembelajaran dalam kelas praktikum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami Doping</li> <li>• Mampu</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas	Bobot nilai disesuaikan dengan	2 x 50 menit	1,2,3

	dengan topik Doping Kopi				melakukan praktikum doping kopi sesuai buku panduan	selama kegiatan berlangsung	presentase di komponen penilaian		
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>								

### Referensi

1. Tim Fisiologi FIK UNY. Petunjuk Praktikum Fisiologi Olahraga. Laboratorium Fisiologi FIK UNY: Yogyakarta.
2. Plowman SA, Smith DL. Exercise Physiology for Health, Fitness and Performance 3<sup>rd</sup> ed. (2011). Baltimore : Lippincott William & Wilkins

### Penilaian

Komponen penilaian mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga :

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1.	Partisipasi dan Kehadiran	15
2.	Laporan Kelompok	25
3.	Ujian Praktikum	60
<b>Total</b>		100

Mengetahui,

Kajur Ilmu Kepeatihan Olahraga

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Disusun oleh,

Dr. Muhammad IkhwanZein, Sp.KO