

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

BATAS MATERI KULIAH

Mata Kuliah : ILMU KEPELATIHAN
Semester / SKS : 7 / 2
Kelas/Tahun Akd: B / 2024/2025 Ganjil

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	10/08/24	DEFINISI olahraga	Dedi
2	24/08/24	DEFINISI latihan	Dedi
3	31/08/24	membedakan aktifitas fisik biasa dan latihan	Dedi
4	07/09/24	tujuan latihan	Dedi
5	14/09/24	PRINSIP latihan	Dedi
6	21/09/24	— 11 —	Dedi
7	28/09/24	KOMPONEN latihan	Dedi
8	12/09/24	UTS	Dedi
9	19/09/24	sistem energi	Dedi
10	26/09/24	komponen promotor	Dedi
11	02/10/24	menyusun program latihan	Dedi
12	09/10/24	tahap penguasaan umum	Dedi
13	16/10/24	tahap penguasaan khusus	Dedi
14	07/12/24	tahap pra kompetisi	Dedi
15	14/12/24	tahap kompetisi dan transisi	Dedi
16	21/12/24	UAS	Dedi

DAFTAR HADIR KULIAH

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : ILMU KEPELATIHAN
Semester / SKS : 7 / 2
Kelas / Tahun Akd : B / 2024/2025 Ganjil

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
Dosen Pengajar :
:

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEHADIRAN																KET
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	2185201034	BUKHORI ABDILAH	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	7	A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	2185201008	HELDO ALPAJRI	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	2185201047	M. NURUL FAUZAN	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	2185201045	MUHAMMAD ALDHO	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	2185201048	NANDA HABIBULLAH	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	2185201039	PANJI IRAWAN	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	2185201040	PARIS MAULANA	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	2185201050	SITI AYUNI SARI	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
15	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	7	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
16	1885201046	ZELLA RHAMADANTI	13	A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
17	2185201049	ZUL MAZRI	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Bangkinang, 20 Februari 2025
Dosen Pengajar



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Daftar Peserta Kuliah dan Nilai Akhir (DPNA)

PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
NAMA : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
NIP/NIDN : 096542162

TAHUN AJARAN : 2024/2025 Ganjil
MATA KULIAH : ILMU KEPELATIHAN
KELAS : B

NO	NIM	NAMA	AKT. PARTISIPATIF	HASIL PROYEK	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	1885201046	ZELLA RHAMADANTI	85	85	85	86	86	85	85.25	A
2	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	85	85	85	86	85	85	85.1	A
3	2185201008	HELDO ALPAJRI	85	85	85	86	85	85	85.1	A
4	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	85	85	85	86	85	85	85.1	A
5	2185201034	BUKHORI ABDILAH	85	85	86	86	85	85	85.2	A
6	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	86	85	86	86	85	85	85.4	A
7	2185201039	PANJI IRAWAN	86	85	86	86	85	85	85.4	A
8	2185201040	PARIS MAULANA	86	85	86	86	85	85	85.4	A
9	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	86	85	86	86	85	85	85.4	A
10	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	86	85	86	85	85	85	85.3	A
11	2185201045	MUHAMMAD ALDHO	86	85	86	85	85	85	85.3	A
12	2185201047	M. NURUL FAUZAN	86	85	85	85	85	85	85.2	A
13	2185201048	NANDA HABIBULLAH	86	85	85	85	86	85	85.35	A
14	2185201049	ZUL MAZRI	85	85	85	85	86	85	85.15	A
15	2185201050	SITI AYUNI SARI	85	85	85	85	86	85	85.15	A
16	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	85	85	85	85	86	85	85.15	A
17	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	85	85	85	85	86	85	85.15	A

Bangkinang, 12 Februari 2025

DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
NIP. 096542162



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI (PENJASKESREK)

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (sks)	Semester	Tanggal Penyusunan
Ilmu Kepelatihan		Mata Kuliah Keahlian Prodi	2	7	12 Juli 2024
	Dosen Pengembang RPS		Dosen Pengampu MK	Ketua Prodi	
	Dedi Ahmadi , M.Pd		Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL Prodi				
	CP-MK				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah pendidikan Ilmu Kepelatihan merupakan mata kuliah keahlian bidang progam S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan , Ilmu Kepelatihansebagi produk, proses dan sikap ilmiah, merumuskan tujuan pembelajaran Ilmu Kepelatihan berdasarkan, mengembangkan keterampilan motorik mahasiswa melalui				

	keterampilan proses gerak.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan					
Pustaka	1. Pengantar Ilmu Melatih Penerbit Viva pakarindo 2. Modul Pembelajaran Ilmu Kepeleatihan 3. Buku Kepeleatihan Olahraga				
Media Pembelajaran					
Team Teaching	-				
Mata kuliah Prasyarat	Lulus Mata Kuliah Ilmu Kepeleatihan				
	□				
Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)	Indikator	Materi Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian
1	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mengidentifikasi tentang definisi olahraga dari berbagai sudut pandang	Definisi olahraga: - prestasi - kesehatan - pendidikan - rekreasi - rehabilitasi	Mampu menjelaskan Definisi olahraga: - prestasi - kesehatan - pendidikan - rekreasi - rehabilitasi	-	-
2	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang ruang lingkup dan terminology latihan	- definisi latihan - ruang lingkup latihan - faktor yang mempengaruhi kualitas latihan)	Mampu menjelaskan: - definisi latihan - ruang lingkup	Teori, diskusi, demonstrasi, tugas individu	

			latihan - faktor yang mempengaruhi kualitas latihan		
3	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang ciri-ciri latihan.	Membedakan antara aktivitas fisik biasa dan latihan	Mampu Membedakan antara aktivitas fisik biasa dan latihan	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
4	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang tujuan dan	- tujuan latihan - sasaran latihan - prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi	Mampu menjelaskan: - tujuan latihan - sasaran latihan	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
5&6	1.Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan prinsip - prinsip latihan.	prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi - prinsip variasi - prinsip pemanasan dan pendinginan -prinsip latihan jangka panjang - prinsip berkebalikan Prinsip tidak berlebihan - prinsip sistematis	Mampu menjelaskan: - prinsip kesiapan - prinsip individual - prinsip progresif - prinsip spesifikasi Mampu menjelaskan : - prinsip variasi - prinsip pemanasan	. Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	

			dan pendinginan - prinsip latihan jangka panjang - prinsip berkebalikan Prinsip tidak berlebihan - prinsip sistematis		
7	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan komponen latihan	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -intensitas, Volume, Recovery, Interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi , sesi atau unit	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -intensitas, Volume, Recovery, Interval, repetisi, set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi , sesi atau unit	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
8	Ujian Tengah Semester				
9	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan system energi	-definisi system energi -jenis system energi	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: -definisi system energi -jenis system energi	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
10	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan	- daya tahan - kekuatan - kecepatan - kelentukan -	Mampu menjelaskan	Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	

	menjelaskan tentang komponen biomotor	koordinasi	dan menjabarkan: - daya tahan - kekuatan - kecepatan - kelentukan - koordinasi		
11	Mahasiswa mampu mendefinisikan dan menjelaskan tentang komponen fisik diluar biomotor	- kelincahan - keseimbangan - kecepatan reaksi – power - antropometri	Mampu menjelaskan dan menjabarkan: - kelincahan keseimbangan - kecepatan reaksi - power antropometri	Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	
12	Mahasiswa mampu menyusun program latihan	Tahap Persiapan Umum	mampu menyusun Tahap Persiapan Umum	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
13, 14 &15	Mahasiswa mampu menyusun program latihan	Tahap Persiapan Khusus Tahap Pra Kompetisi Tahap Kompetisi dan Transisi	-mampu menyusun Tahap Persiapan Khusus -mampu menyusun Tahap Pra Kompetisi -mampu menyusun Tahap Kompetisi dan Transisi	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
16	Ujian Akhir Semester				

