

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: A / 2024/2025 Ganjil

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	5/08/24	DEFINISI olahraga	Dy
2	12/08/24	DEFINISI LATIHAN	Dy
3	26/08/24	Membedakan aktivitas fisik biasa dan latihan	Dy
4	02/09/24	TUJUAN LATIHAN	Dy
5	09/09/24	PRINSIP-PRINSIP LATIHAN	Dy
6	23/09/24	PRINSIP-PRINSIP LATIHAN	Dy
7	30/09/24	KOMPONEN LATIHAN	Dy
8	7/10/24	UTS	Dy
9	14/10/24	SISTEM ENERGI	Dy
10	04/11/24	KOMPONEN BIOMOTOR	Dy
11	11/11/24	Menyusun program latihan	Dy
12	18/11/24	Tahap persiapan umum	Dy
13	25/11/24	tahap persiapan khusus	Dy
14	02/12/24	tahap pra kompetisi	Dy
15	09/12/24	tahap kompetisi dan tanding	Dy
16	16/12/24	UAS	Dy

DAFTAR HADIR KULIAH
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : ILMU KEPELATIHAN
Semester / SKS : 7 / 2
Kelas / Tahun Aka : A / 2024/2025 Ganjil

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

[illegible]

26	2185201025	RIDHO HAPRAT SUBARI	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
27	2185201026	RIDHO HIDAYAT	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
28	2185201043	RIYALDI	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
29	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
30	2185201054	SYAHRUL	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
31	2185201030	SYAZWAN AHMAD	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
32	2085201028	TIRA ARISTA	9	A ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
33	2185201033	WULAN ASTARI	7	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Mengetahui,
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 20 Februari 2025
Dosen Pengajar



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 : A

NO	NIM	NAMA	AKT. PARTISIPATIF	HASIL PROYEK	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2085201018	OSSAMA NUR ISLAM	0	0	0	0	0	0	0	E
2	2085201028	TIRA ARISTA	85	86	85	86	85	85	85.4	A
3	2185201001	ADI SETIAWAN	85	86	86	86	85	85	85.5	A
4	2185201002	AL RIZIQKRI	85	86	86	86	85	85	85.5	A
5	2185201005	FATHUR RAHMAN	85	86	86	86	85	85	85.5	A
6	2185201006	FITRI RAHAYU	85	85	86	86	85	85	85.2	A
7	2185201009	IKHSAN AFANDI	85	85	86	85	85	85	85.1	A
8	2185201010	KHAIRIL ASMARA	85	85	86	85	85	85	85.1	A
9	2185201011	KHAIRIL FAJRI	85	85	86	85	85	85	85.1	A
10	2185201013	M. SANJU AMANDRI	85	85	86	85	85	85	85.1	A
11	2185201014	M.ALFA RUQI	86	85	86	85	85	85	85.3	A
12	2185201015	MUHAMMAD ARIF ABDILLAH	86	85	86	85	85	85	85.3	A
13	2185201016	M. SYAMSUL KURNAIN AFRIZAL	86	85	86	85	85	85	85.3	A
14	2185201017	MUHAMMAD AFDHAL AZ ZIKRI	86	85	86	85	85	85	85.3	A
15	2185201018	MUHAMMAD FIKRA ISLAMI	85	86	86	85	86	86	85.7	A
16	2185201019	MUHAMMAD ASYRAF	85	86	85	85	86	86	85.6	A
17	2185201023	RAHMADANIA	85	86	85	85	86	86	85.6	A
18	2185201024	RIAN HIDAYAT	85	86	85	85	86	86	85.6	A
19	2185201025	RIDHO HAPRAT SUBARI	85	86	85	85	86	86	85.6	A
20	2185201026	RIDHO HIDAYAT	85	86	85	86	86	86	85.7	A
21	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	85	86	85	86	86	86	85.7	A
22	2185201030	SYAZWAN AHMAD	85	86	85	86	86	86	85.7	A
23	2185201033	WULAN ASTARI	85	86	85	86	86	86	85.7	A
24	2185201037	MUHAMMAD TAUFIQ	85	86	85	86	86	86	85.7	A
25	2185201041	AKMAL EPENDI	85	86	85	86	86	86	85.7	A
26	2185201043	RIYALDI	86	86	85	86	86	86	85.9	A
27	2185201051	FIKRI MOLDA DHE NANDO	86	86	85	86	86	86	85.9	A
28	2185201052	FEBRY ALFHARED	86	86	86	86	86	86	86	A
29	2185201053	ADDI MASQI	86	86	86	86	86	86	86	A
30	2185201054	SYAHRUL	86	86	86	86	86	86	86	A
31	2185201055	MUHAMMAD ADITYA	86	86	86	86	86	86	86	A
32	2185201058	KHAIRIL ASMI	86	86	86	86	86	86	86	A
33	2185201066	MUHAMMAD NAUFAL	86	86	86	86	86	86	86	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 Kepeatihan		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 Kepeatihan 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 Kepeatihansebagai produk, proses dan sikap ilmiah, merumuskan tujuan pembelajaran Ilmu Kepeatihan 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 Kepelatihan 3.Buku Kepelatihan Olahraga				
Media Pembelajaran					
Team Teaching	-				
Mata kuliah Prasyarat	Lulus Mata Kuliah Ilmu Kepelatihan				
	□				
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				

