



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS PROGRAM LATIHAN BOLABASKET

No.SIL/PKO 450/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Semester 5

-

32 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Perencanaan Program Latihan Bolabasket
Kode Mata Kuliah : PKO
Jumlah SKS : 2 (Teori 1 SKS dan Praktek 1 SKS)
Semester : V (Lima)
Dosen : Budi Aryanto, M.Pd.

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Bolabasket berisi tentang bagaimana merancang program latihan fisik, teknik dan taktik pada cabang bolabasket, dimana khususnya berkenaan dengan bagaimana menghadapi berbagai macam pertandingan pada cabang bolabasket, melalui kuliah teori dan praktek.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki kemampuan merancang, melaksanakan dan mengevaluasi perencanaan program latihan bolabasket.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-3	Metodologi Latihan Bolabasket	1. Metodologi Latihan Bolabasket	1. Perkuliahan teori 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
4-7	Dasar-Dasar Program Latihan Bolabasket	1. Proses Latihan Prestasi 2. Dasar-Dasar Program Latihan	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1

Dibuat Oleh :

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

TIM PENGAMPU

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS PROGRAM LATIHAN BOLABASKET

No.SIL/PKO 450/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Semester 5

-

32 X Pertemuan

		Bolabasket		
8-12	Program Latihan Tahunan Bolabasket	1. Program Latihan Tahunan Bolabasket	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
12-16	Periode Program Latihan Bolabasket	1. Periode Program Latihan Bolabasket	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
17-20	Program Latihan Mingguan Bolabasket	1. Program Latihan Mingguan Bolabasket	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
21-23	Program Latihan Dalam Sesi Bolabasket	1. Program Latihan Dalam Sesi Bolabasket	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
24-27	Program Latihan Dengan Lebih Dari Satu Perlombaan dalam Satu Tahun	1. Program Latihan Lebih Satu Puncak	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1
28-34	Aplikasi Program Latihan			1

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib :

1. Bompa Tudor O, (1990). *Theory and Metodology of Training*. Dubuge, Lowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
2. PB Perbasi (2005) *Materi Penataran Pelatih Bolabasket Tingkat Dasar-C*. Jakarta: PB Perbasi
3. PB Perbasi (2005) *Materi Penataran Pelatih Bolabasket Tingkat Madya-B*. Jakarta: PB Perbasi
4. PB Perbasi (2005) *Materi Penataran Pelatih Bolabasket Tingkat Utama-A2*. Jakarta: PB Perbasi

Dibuat Oleh :

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

TIM PENGAMPU

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS PROGRAM LATIHAN BOLABASKET

No.SIL/PKO 450/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Semester 5

-

32 X Pertemuan

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
	Jumlah	100

Yogyakarta, 15 Maret 2010

**Mengetahui
Ketua Jurusan PKO**

Dosen

**Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP 19600407 198601 2 001**

**Budi Aryanto, M.Pd.
NIP 19690215 200012 1 001**

Dibuat Oleh :

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :
TIM PENGAMPU

KAJUR PKL