	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN		
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010
Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 1
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami pengertian latihan (*exercise and training*)
 Sub Kompetensi : Mampu membedakan pengertian latihan (*exercise and training*)
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep dasar latihan
 Materi ajar : Pengertian latihan (*exercise and training*)
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang pengertian latihan (<i>exercise and training</i>)	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

1. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
2. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
3. Fox, BowerrRW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
4. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelphia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 2-3
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami pengertian respon dan adaptasi latihan
 Sub Kompetensi : Mampu membedakan pengertian respon dan adaptasi latihan
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami konsep respon dan adaptasi latihan
 Materi ajar : Pengertian respon dan adaptasi latihan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang pengertian respon dan adaptasi latihan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

1. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
2. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
3. Fox, Bowerr RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
4. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 4
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami perubahan biokimia akibat latihan aerobik
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian perubahan biokimia akibat latihan aerobik
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan biokimia
 Materi ajar : Perubahan biokimia akibat latihan aerobik
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan biokimia akibat latihan aerobik	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

5. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
6. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
7. Fox, Bowerr RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
8. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 5
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami perubahan biokimia akibat latihan anaerobik
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian perubahan biokimia akibat latihan anaerobik
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan biokimia
 Materi ajar : Perubahan biokimia akibat latihan anaerobik
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan biokimia akibat latihan anaerobik	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

9. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
10. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
11. Fox, Bowerr RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
12. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 6
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami perubahan kardiorespirasi akibat latihan
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian perubahan kardiorespirasi
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan kardiorespirasi
 Materi ajar : Perubahan kardiorespirasi akibat latihan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan kardiorespirasi akibat latihan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	


Sumber belajar/Referensi

13. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
14. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
15. Fox, Bower RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
16. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 7
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami perubahan saat latihan submaksimal
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan perubahan saat latihan submaksimal
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan saat latihan submaksimal
 Materi ajar : Perubahan saat latihan submaksimal
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan saat latihan submaksimal	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

17. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
18. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
19. Fox, Bower RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
20. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN**

No RPP : SKN 201

Revisi : 00

Agustus 2010

Hal.....dari

Semester V

-

12 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
Kode Mata Kuliah : SKN 201
Semester : V (Lima)
Pertemuan ke : 8
Kegiatan perkuliahan : Ujian Mid Semester

Dibuat Oleh :


Widiyanto, M.Kes.

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Yudik Prasetyo,
M.Kes

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 9
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami perubahan system respirasi akibat latihan
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan perubahan system respirasi akibat latihan
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan respirasi
 Materi ajar : Perubahan respirasi akibat latihan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan respirasi akibat latihan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

21. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
22. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
23. Fox, Bowerr RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
24. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN**

No RPP : SKN 201

Revisi : 00

Agustus 2010

Hal.....dari

Semester V

-

12 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
Kode Mata Kuliah : SKN 201
Semester : V (Lima)
Pertemuan ke : 10
Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
Kompetensi : Memahami perubahan-perubahan lain dari latihan
Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan pengertian perubahan-perubahan lain dari latihan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami perubahan-perubahan lain
Materi ajar : Perubahan-perubahan lain dari latihan
Kegiatan perkuliahan :


Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan-perubahan lain dari latihan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

- Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
- Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
- Fox, Bower RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
- William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN		
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010
Semester V		-	12 X Pertemuan

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah	: Adaptasi Latihan
Kode Mata Kuliah	: SKN 201
Semester	: V (Lima)
Pertemuan ke	: 11
Alokasi Waktu	: 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
Kompetensi	: Memahami perubahan-perubahan pada jaringan konektif
Sub Kompetensi	: Mampu menjelaskan perubahan-perubahan pada jaringan konektif
Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa mampu memahami perubahan-perubahan pada jaringan konektif
Materi ajar	: Perubahan-perubahan pada jaringan konektif
Kegiatan perkuliahan	:


Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang perubahan-perubahan pada jaringan konektif	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

9. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
10. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
11. Fox, Bower RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
12. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelphia.

Penilaian :

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No RPP : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
	Semester V	-	12 X Pertemuan	

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Semester : V (Lima)
 Pertemuan ke : 12
 Alokasi Waktu : 150 menit (50 menit teori dan 100 menit praktek/diskusi)
 Kompetensi : Memahami faktor-faktor yang berpengaruh pada latihan
 Sub Kompetensi : Mampu menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh pada latihan
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu memahami faktor-faktor yang berpengaruh pada latihan
 Materi ajar : Faktor-faktor yang berpengaruh pada latihan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, dan presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah	Laptop LCD	
Inti	1. Penyampaian materi tentang faktor-faktor yang berpengaruh pada latihan	110 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1,2,3,4
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Berdoa 4. Salam	20 menit	Ceramah Tugas Komando	Laptop LCD	

Sumber belajar/Referensi

13. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
14. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
15. Fox, Bowerr RW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
16. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelpia.

Penilaian :

Minitest, Partisipasi dalam diskusi

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN**

No RPP : SKN 201

Revisi : 00

Agustus 2010

Hal.....dari

Semester V

-

12 X Pertemuan

Dibuat Oleh :

Widiyanto, M.Kes.

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Yudik Prasetyo,
M.Kes