



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS LATIHAN BEBAN II

No: SIL/SKN 306/17	Revisi : 00	Tgl.1Agst 2010	Hal.1-4
Semester VI	-	16 X Pertemuan	

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA
 Mata Kuliah : Latihan Beban II
 Kode Mata Kuliah : SKN 306
 Jumlah SKS : Teori 2 SKS, Praktik 1 SKS
 Semester : VI
 Mata Kuliah Prasyarat & Kode : -
 Dosen : Bambang Priyonoadi, M.Kes.
 Yudik Prasetyo, M.Kes.
 Ahmad Nasrulloh, M.Or..

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Latihan Beban I merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 3 SKS yang terdiri dari 2 SKS teori dan 1 SKS praktik. Matakuliah ini membahas personal trainer dalam bidang kebugaran jasmani, program latihan kondisi fisik bagi atlet berprestasi dari berbagai cabang olahraga, dan konsultan dalam latihan beban/kebugaran.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami konsep personal trainer dalam bidang kebugaran jasmani, program latihan kondisi fisik bagi atlet berprestasi dari berbagai cabang olahraga, dan konsultan dalam latihan beban/kebugaran.

III. RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Mampu menjelaskan pengertian personal trainer dalam	Pengertian personal trainer dalam olahraga	Tatap Muka/Kuliah Diskusi	1, 2

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



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS LATIHAN BEBAN II

No: SIL/SKN 306/17

Revisi : 00

Tgl.1Agst 2010

Hal.1-4

Semester VI

-

16 X Pertemuan

	olahraga			
2	Memahami metode menjadi personal trainer	Metode menjadi personal trainer	Tatap Muka/Kuliah Diskusi	1, 2
3	Menguasai keterampilan sebagai programer dalam kebugaran	Programer di bidang kebugaran	Demonstrasi dan Praktikum	4
4	Menguasai keterampilan sebagai programer dalam penanganan cedera	Programer dalam penanganan cedera	Demonstrasi dan Praktikum	4, 2
5	Menguasai keterampilan sebagai programer dalam kondisi fisik berbagai cabang olahraga	Programer dalam kondisi fisik berbagai cabang olahraga	Demonstrasi dan Praktikum	4, 2
6			Demonstrasi dan Praktikum	1,2
7.			Demonstrasi dan Praktikum	1, 2, 3, 6
8.			Demonstrasi dan Praktikum	1, 2, 3
9.			Demonstrasi dan Praktikum	1, 2, 3
10.			Demonstrasi dan Praktikum	1, 2, 3, 5
11.	Ujian Tengah			

Dibuat Oleh :

Yudik Prasetyo,
M.Kes

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

Diperiksa Oleh :

Kajur PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS LATIHAN BEBAN II

No: SIL/SKN 306/17

Revisi : 00

Tgl.1Agst 2010

Hal.1-4

Semester VI

-

16 X Pertemuan

	Semester			
12.	Mampu menjelaskan pengertian konsultan dalam bidang olahraga	Pengertian konsultan dalam bidang olahraga	Tatap Muka/Kuliah Diskusi	1, 5
13.	Memahami metode menjadi konsultan	Metode menjadi konsultan	Tatap Muka/Kuliah Diskusi	1, 5
14.			Demonstrasi dan Praktikum	1, 5
15			Demonstrasi dan Praktikum	1, 5
16	Ujian Akhir Semester			

Dibuat Oleh :

Yudik Prasetyo,
M.Kes

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

Diperiksa Oleh :

Kajur PKR

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS LATIHAN BEBAN II			
	No: SIL/SKN 306/17	Revisi : 00	Tgl.1Agst 2010	Hal.1-4
	Semester VI	-	16 X Pertemuan	

IV. REFERENSI/SUMBER BAHAN

A. Wajib:

1. Bumpa TO. (1994). *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. 2nd Edition, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
2. Baechle, T.R dan Groves, B.R. (1997). *Weight Training: Steps to Success*. Alih bahasa Latihan Beban oleh: Razi Siregar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
3. Fox, T.L.E.L., Bowers, R.W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
4. Frederic Delavier. (2005). *Strenght Training Anatomy*. Canada: Human Kinetics.

B. Anjuran

5. Panitia PIF. (2004). *Materi Pelatihan Instruktur Fitness*. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
6. Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

V. EVALUASI

NO	KOMPONEN EVALUASI	BOBOT (%)
1	Partisipasi kuliah	5 %
2	Tugas-tugas	15 %
3	Ujian Tengah Semester	30%
4	Ujian Semester	50%
Jumlah		100%

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