



<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
<b>SILABUS TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA</b>			
No: SIL/SKO 308/01	Revisi : 00	Tgl.1 Sept 2012	Hal.3 dari 3
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: IKORA
Mata Kuliah	: Teori dan Metodologi Latihan Orkes
Kode Mata Kuliah	: SKO 308
Jumlah SKS	: Teori 2 SKS, Praktik 1 SKS
Semester	: 3
Mata Kuliah Prasyarat & Kode	: -
Dosen	: Cerika Rismayanthi, M.Or Ahmad Nasruloh, M.Or.

## **I. DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini mengkaji tentang kosep latihan, rinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, faktor-faktor latihan, konsep kebugaran, komponen-komponen kebugaran, sistem energi, beban latihan, konsep pulih asal, perencanaan latihan, sesi latihan, periodisasi. Untuk pendalaman setiap kompetensi dasar dilakukan diskusi dan penugasan secara bertahap dan hasilnya dihimpun dalam bentuk portofolio sebagai laporan individual

## **II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH**

Mahasiswa mampu membuat perencanaan program latihan orkes dalam memahami konsep dasar latihan., prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, faktor-faktor latihan, konsep kebugaran, komponen-komponen kebugaran, perencanaan latihan, sesi latihan, dan periodisasi.

Dibuat Oleh :  Cerika Rismayanthi, M.Or	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 TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA

No: SIL/SKO 308/01

Revisi : 00

Tgl.1 Sept 2012

Hal.3 dari 3

Semester 3

-

16 X Pertemuan

### III. KEGIATAN PERKULIAHAN

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Ref
1-2	Memahami konsep latihan	Teori-teori latihan	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
3-4	Memahami prinsip dasar latihan, komponen-komponen latihan	Perkembangan konsep konsep dasar dan prinsip latihan, komponen-komponen latihan	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
5-6	Memahami konsep dasar kebugaran, komponen-komponen kebugaran	Kebugaran, komponen-komponen kebugaran	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
7-8	Memahami sistem energi	Anaerobik dan aerobik, sistem ATP-PC, glikolisis, fosforilasi oksidasi.	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
9	Memahami faktor-faktor latihan	Faktor-faktor latihan	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
10	Ujian	Mid Semester	Tertulis	
11.	Memahami penentuan beban latihan	Maksimal hearth rate (MHR) intensitas latihan	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
12	Memahami konsep beban (intensitas) latihan	Beban latihan, intensitas latihan, menentukan zona latihan,	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)

Dibuat Oleh :

Cerika  
Rismayanthi, M.Or

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 TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA

No: SIL/SKO 308/01

Revisi : 00

Tgl.1 Sept 2012

Hal.3 dari 3

Semester 3

-

16 X Pertemuan

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Ref
13-14.	Memahami perencanaan latihan, Tahapan latihan	Pentingnya perencanaan, proses perencanaan, jenis perencanaan, tahapan-tahapan latihan	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)
15.	Sesi latihan, periodisasi	1. Pembukaan 2. Pemanasan 3. Bagian utama (Inti) 4. Penutup	Kuliah dan diskusi	A.(1, 2)

#### IV. SUMBER BAHAN

##### A. Wajib:

1. Bompa T (1999). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Dubuque Kendal/Hunt Publishing
2. Corbin C (1997). *Concepts of Physical Fitness*. United States of America. Brown and Benchmark.

##### B. Anjuran:

1. Fox EL, Browers RW and Fross M L (1993). *The Physiological Basic of Sport and Exercise*. USA Wim. Brown Publisher.

#### V. PENILAIAN

No.	Jenis Tagihan	Bobot (%)
1	Presentasi dan diskusi	25%
2	Tugas	25%
3	Ujian Tengah Semester	20%
4	Ujian Semester	25%
5	Partisipasi perkuliahan	5 %
Jumlah		100%

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

