


|   |  |                       |              |
|---|--|-----------------------|--------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>              |                       |              |
|   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>           |                       |              |
|   | <b>SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER</b> |                       |              |
|   | <b>OLAHRAGA SEKOLAH</b>                        |                       |              |
| No: SIL/PJM 203/02  | Revisi : 01                                    | Tgl. Februari<br>2012 | Hal 1 dari 4 |
| Semester VI   | -  | 24 X Pertemuan        |              |

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : PJKR  
 Nama Mata Kuliah : Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah  
 Kode Mata Kuliah : POR 309  
 Jumlah SKS : 3 SKS (2 sks teori dan 1 sks praktik)  
 Semester : Genap  
 Dosen : Soni Nopembri, M.Pd.  
 Fathan Nurcahyo, M.Or.

### DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah bersifat wajib lulus berbobot 3 SKS. Mata kuliah ini dirancang untuk membekali mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengembangkan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Mata kuliah ini membahas tentang pengertian dan tujuan ekstrakurikuler, bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ekstrakurikuler, dasar-dasar melatih cabang olahraga, dan menyusun program latihan cabang olahraga, baik secara teoritis maupun praktis. Perkuliahan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, presentasi, penugasan, dan praktik di lapangan. Penilaian didasarkan pada partisipasi kuliah, keaktifan kuliah, tugas-tugas, ujian teori dan praktik.

### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH


Mahasiswa diharapkan dapat memiliki pemahaman dan keterampilan dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

### RENCANA KEGIATAN

#### Teori

| TM  | Kompetensi Dasar                          | Materi Pokok  | Strategi Perkuliahan  | Sumber Bahan/ Referensi |
|-----|---|---|---|-------------------------|
| 1-2 | Memahami hakikat ekstrakurikuler olahraga | 1. Pengertian Ekstrakurikuler<br>2. Tujuan ekstra kurikuler<br>3. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler<br>4. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> <li>• Penugasan</li> </ul> | 1-5                     |

|                               |   |                               |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Dibuat Oleh :<br>TIM PENGAMPU | Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta | Diperiksa Oleh :<br>KAJUR POR |
|-------------------------------|---|-------------------------------|


|   |  |                                |                       |
|---|--|--------------------------------|-----------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>              |                                |                       |
|   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>           |                                |                       |
|   | <b>SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER</b> |                                |                       |
|   | <b>OLAHRAGA SEKOLAH</b>                        |                                |                       |
|   | No: SIL/PJM 203/02                             | Revisi : 01                    | Tgl. Februari<br>2012 |
| Semester VI   | -  | Hal 1 dari 4<br>24 X Pertemuan |                       |

|                       |   |   |   |     |
|-----------------------|---|---|---|-----|
| 3-5                   | Memahami pengembangan program ekstrakurikuler olahraga                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>Perencanaan program ekstrakurikuler</li> <li>Pelaksanaan program ekstrakurikuler</li> <li>Evaluasi program ekstrakurikuler</li> </ol>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Penugasan</li> </ul> | 1-5 |
| 6-7                   | Memahami dasar-dasar melatih olahraga                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pengertian melatih/latihan</li> <li>Tugas dan tanggungjawab pelatih</li> <li>Prinsip-prinsip latihan</li> </ol>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> </ul>                    | 1-5 |
| UJIAN TENGAH SEMESTER |   |   |   |     |
| 8-10                  | Memahami perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan | <ol style="list-style-type: none"> <li>Tahap persiapan</li> <li>Tahap persiapan umum</li> <li>Tahap persiapan khusus</li> <li>Tahap pertandingan</li> <li>Tahap transisi</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Penugasan</li> </ul> | 1-5 |
| 11-14                 | Memahami hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan         | <ol style="list-style-type: none"> <li>Overtraining</li> <li>Peaking (peak performance)</li> <li>Sistem-sistem pertandingan</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ceramah</li> <li>Diskusi</li> <li>Penugasan</li> </ul> | 1-5 |
| UJIAN AKHIR SEMESTER  |   |   |   |     |

### Praktik

| TM    | Kompetensi Dasar   | Materi Pokok  | Strategi Perkuliahan  | Sumber Bahan/Referensi |
|-------|--|---|---|------------------------|
| 1-3   | Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan kontinu</li> <li>Fartlek</li> <li>Interval training</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrasi</li> <li>Simulasi</li> </ul> | 2                      |
| 4-6   | Menguasai keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan               | <ol style="list-style-type: none"> <li>Peregangan dinamis</li> <li>Peregangan statis</li> <li>Peregangan pasif</li> <li>Peregangan PNF</li> <li>Bentuk-bentuk Latihan kelincahan</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrasi</li> <li>Simulasi</li> </ul> | 2                      |
| 7-10  | Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan power. | <ol style="list-style-type: none"> <li>Latihan untuk macam-macam kontraksi otot.</li> <li>Prinsip-prinsip latihan beban</li> <li>Bentuk-bentuk latihan power</li> </ol>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrasi</li> <li>Simulasi</li> </ul> | 2                      |
| 11-12 | Menguasai keterampilan melatih kecepatan dan koordinasi                | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bentuk-bentuk latihan kecepatan.</li> <li>Bentuk-bentuk latihan koordinasi</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrasi</li> <li>Simulasi</li> </ul> | 2                      |

|                               |   |                               |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Dibuat Oleh :<br>TIM PENGAMPU | Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta | Diperiksa Oleh :<br>KAJUR POR |
|-------------------------------|---|-------------------------------|

|   |   |             |                       |              |
|---|---|-------------|-----------------------|--------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN<br/>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |             |                       |              |
|   | <b>SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER<br/>OLAHRAGA SEKOLAH</b> |             |                       |              |
|   | No: SIL/PJM 203/02  | Revisi : 01 | Tgl. Februari<br>2012 | Hal 1 dari 4 |
|   | Semester VI   | -           | 24 X Pertemuan        |              |

|       |   |  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
| 12-14 | Menguasai keterampilan penyelenggaraan pertandingan | 1. Sistem pertandingan<br>2. Organisasi pertandingan | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Simulasi</li> </ul> | 6 |
|-------|---|--|---|---|

#### REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
2. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
3. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
4. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
5. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
6. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

#### PENILAIAN

| No     | Jenis Kegiatan     | Bobot (%) |
|--------|--------------------|-----------|
| 1      | Partisipasi Kuliah | 10        |
| 2      | Tugas-tugas        | 20        |
| 3      | Ujian teori        | 35        |
| 4      | Ujian Praktik      | 35        |
| Jumlah |                    | 100       |

|                               |   |                               |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Dibuat Oleh :<br>TIM PENGAMPU | Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta | Diperiksa Oleh :<br>KAJUR POR |
|-------------------------------|---|-------------------------------|