



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : PKL
Nama Mata Kuliah : Teori Latihan
Kode Mata Kuliah :
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori 2 SKS)
Semester : 2 (Dua)
Dosen : Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes, Devi Tirtawirya, M.Or.,
Danang Wicaksono, M.Or

DESKRIPSI MATA KULIAH

Konsep- konsep dasar latihan olahraga, yang meliputi, Pengertian latihan, Profile dan peran pelatih , jenjang pembinaan prestasi, Prinsip dasar latihan, Dasar metodologi Latihan Fisik, Teknik, Taktik dan Mental, dasar perencanaan latihan.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mengerti dan memahami serta mampu mengaplikasikan pengertian latihan, profile dan peran pelatih , jenjang pembinaan prestasi, prinsip dasar latihan, dasar metodologi Latihan fisik, teknik, taktik dan mental, dasar perencanaan latihan.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami pokok-pokok bahasan, system penilaian tugas-tugas pendukung, buku rujukan	<ul style="list-style-type: none">● Dasar-dasar Latihan● Prinsip Latihan● Persiapan Latihan● Faktor latihan	ceramah	
2-3	Pemahaman tentang pelatih	<ol style="list-style-type: none">1. Persyaratan Pelatih2. Tugas Pelatih3. Gaya Kepemimpinan Pelatih4. Pengetahuan pelatih	<ol style="list-style-type: none">1. Perkuliahan2. Diskusi3 Tugas individu	<ol style="list-style-type: none">123

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

4	Memahami tentang latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian latihan 2. Kualitas latihan 3. Sasaran latihan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 	<ol style="list-style-type: none"> 1 2
5	Piramida Pembinaan Prestasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemasalan 2. Tahap spesialisasi 3. Prestasi 4. Beban latihan 5. Adaptasi latihan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 	<ol style="list-style-type: none"> 1 2
6	Sistem Energi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sistem Energi Anaerobik 2. Sistem energi Aerobik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 	
7		MID SMESTER		
8	Prinsip Latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Overload 2. Individual 3. Spesifik 4. Variasi 5. Reversibel 6. Multilateral 7. Partisipasi aktif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 5. Putar Video 	
9-10	Faktor Latihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frekwensi 2. Intensitas 3. Time 4. Type 5. Enjoeyment 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 5. Putar Video 	
11-12	Biomotor dasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan 2. Daya tahan 3. Kecepatan 4. Kelincahan 5. Koordinasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 	

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

			5. Putar Video	
13-16	Dasar Periodisasi Latihan	1.Pentingnya Perencanaan 2.Planning requitment 3.Model/Tipe perencanaan latihan 4.Prinsip Siklus Superkompensasi	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Tugas individual 5. Putar Video	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*
2. Bomp. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

1. Jossef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

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
6.	Jumlah	100

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL