



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCA SARJANA**

Alamat: Karangmalang Yogyakarta Telp. 55281
Telepon: 0274 – 586168 Psw. 229. 550836

SILABUS

Program Studi	: S2 Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah	: Penyusunan Program Olahraga Usia Dini
SKS	: 3 SKS
Kode	:
Semester	: 2
Mata kuliah Pra syarat & kode	: -
Dosen	: Dr. Pamuji Sukoco

I. Deskripsi Mata Kuliah

Matakuliah ini membahas tentang teori, konsep, dan metodologi penyusunan program olahraga usia dini yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi tubuh, keterampilan motorik dalam berolahraga, dan jiwa yang kuat pada anak-anak usia dini.

II. Kompetensi Mata Kuliah

Setelah mengikuti perkuliahan penyusunan program olahraga usia dini, mahasiswa dapat menyusun, menerapkan, dan mengembangkan program olahraga (aktivitas jasmani) untuk mengembangkan keterampilan motorik, fungsi fisiologis tubuh, dan kejiwaan yang kuat bagi anak usia dini.

III. Strategi Perkuliahan

A. Tatap muka:

1. Kuliah tatap muka
2. Diskusi
3. Presentasi
4. Penugasan

B. Non tatap muka

1. Tugas mandiri
2. Lain-lain

IV. Sumber Bahan

A. Textbook

1. Bompas Tudor O. 1999. *Periodization. Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics
2. Gabbard Carl, LeBlanc Elizabeth, Lowy Susan. 1987. *Physical Education For Children. Building The Foundation*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc.

B. Acuan/Referensi

1. Schmidt Richard A. 1987. *Motor Control And Learning: A behavioural Emphasis*. Champaign: Human Kinetics
2. Thomas K.T., Lee. A.M., Thomas Jerry T. 2003. *Physical Education Methods For Elementary Teachers*. Champaign:

V. Penilaian

No.	Jenis Tagihan	Bobot (%)
1.	Kehadiran dan partisipasi kuliah	10 %
2.	Presentasi dan diskusi	30 %
3.	Tugas-tugas	10 %
4.	Ujian tengah semester	20 %
6.	Ujian Semester	30 %
7.	Lain-lain	-
Jumlah		100 %

VI. Kegiatan Perkuliahan

Pertemuan/Minggu	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan (Textbook/Referensi)
1.	Memahami konsep dasar latihan untuk usia dini.	Konsep dasar latihan, dan tujuan latihan untuk usia dini.	Tatap muka, diskusi	1: 1 2: 1
2.	Memahami konsep dasar latihan untuk usia dini.	Klasifikasi keterampilan, system latihan dan sumber energy latihan untuk usia dini.	Tatap muka, diskusi	1:2
3	Memahami prinsip-prinsip dasar latihan dan dasar-dasar ilmiah perolehan keterampilan motorik	Pengorganisasian, fungsionalisasi isi, dan makna latihan.	Tatap muka, diskusi	1: 2
4	Memahami prinsip-prinsip dasar latihan dan dasar-dasar ilmiah perolehan keterampilan motorik	Faktor-faktor, dan komponen-komponen latihan	Tatap muka, diskusi	1: 3
5	Memahami prinsip-prinsip dasar latihan.	Metode latihan kekuatan dan power	Tatap muka	1: 11
6	Memahami prinsip-prinsip dasar latihan.	Metode latihan daya tahan	Tatap muka	1: 12
7	Memahami prinsip-prinsip dasar latihan.	Metode latihan kecepatan, kelentukan, dan koordinasi	Tatap muka	1: 13
8	Memahami konsep perencanaan latihan	Konsep dasar keterpaduan pemahaman teori latihan, latihan fisik, teknik, dan taktik.	Tatap muka, diskusi	1: 3
9	Mid	Materi tatap muka 1 - 8	Tes	
10	Memahami konsep variabel latihan	Konsep dasar perubahan, anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis, serta efisiensi aktivitas fisik sebagai hasil dari volume latihan, intensitas latihan, dan densitas latihan	Tatap muka, diskusi	1: 4
11	Memahami konsep pemulihan dan	Konsep keseimbangan latihan, kehidupan	Tatap muka, diskusi	1: 5

	latihan	social, dan pemulihan		
12	Memahami konsep dasar periodisasi latihan	Perencanaan program	Tatap muka, diskusi	1: 6
14	Memahami konsep dasar periodisasi latihan	Siklus latihan	Tatap muka, diskusi	1: 7
15	Memahami konsep dasar periodisasi latihan	Perencanaan jangka panjang	Tatap muka, diskusi, tugas, presentasi	1: 9
16	Memahami konsep dasar periodisasi latihan	Identifikasi keberbakatan dalam olahraga	Tatap muka, diskusi	1: 10

Yogyakarta, 11 February 2008
Dosen Pengampu,

Dr. Pamuji Sukoco
NIP: 131764499