



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 1
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan.
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai dan mampu mempraktikkan cara menyusun program latihan
Materi Ajar : program latihan
Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan 2. Mampu mempraktikkan cara menyusun program latihan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

1. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: 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., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
4. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1

Kode Mata Kuliah : SKN 202

Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan

Semester : 5

Pertemuan Ke- : 2

Alokasi Waktu : 100 menit

Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan kebugaran jasmani

Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. kebugaran jasmani.


Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan kebugaran jasmani.

Materi Ajar : program latihan kebugaran jasmani.

Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan kebugaran jasmani 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. kebugaran jasmani	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

5. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
6. 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.
7. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
8. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1

Kode Mata Kuliah : SKN 202

Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan

Semester : 5

Pertemuan Ke- : 3

Alokasi Waktu : 100 menit

Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani

Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan. kebugaran jasmani


Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan. kebugaran jasmani

Materi Ajar : program latihan. kebugaran jasmani

Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan kebugaran jasmani 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. kebugaran jasmani	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

9. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
10. 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.
11. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
12. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

5. Tugas-tugas
6. Partisipasi kuliah
7. Praktek
8. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 4
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan kekuatan.
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan kekuatan.
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan kekuatan.
Materi Ajar : program latihan kekuatan..
Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan kekuatan 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. kekuatan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan


Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 5
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan kekuatan.
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan kekuatan.
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan kekuatan.
Materi Ajar : program latihan kekuatan.
Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan cara menyusun program latihan kebugaran jasmani 2. Mampu mempraktikkan konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. kebugaran jasmani	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah : Latihan Beban 1
- Kode Mata Kuliah : SKN 202
- Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
- Semester : 5
- Pertemuan Ke- : 6
- Alokasi Waktu : 100 menit
- Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan daya tahan otot.
- Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam program latihan. daya tahan otot.
- Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun program latihan daya tahan otot.
- Materi Ajar : program latihan daya tahan otot.
- Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan daya tahan otot 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. Daya tahan otot.	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah : Latihan Beban 1
- Kode Mata Kuliah : SKN 202
- Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
- Semester : 5
- Pertemuan Ke- : 7
- Alokasi Waktu : 100 menit
- Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan daya tahan otot.
- Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan. daya tahan otot.
- Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan daya tahan otot.
- Materi Ajar : program latihan daya tahan otot.
- Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan menyusun program latihan daya tahan otot 2. Mampu mempraktikkan konsep F.I.T.T penyusunan program latihan daya tahan otot	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 9
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan latihan penurunan berat badan
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan penurunan berat badan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan penurunan berat badan
Materi Ajar : program latihan penurunan berat badan
Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan penurunan berat badan 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan penurunan berat badan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1

Kode Mata Kuliah : SKN 202

Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan

Semester : 5

Pertemuan Ke- : 10

Alokasi Waktu : 100 menit

Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan penurunan berat badan

Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan penurunan berat badan

Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan penurunan berat badan

Materi Ajar : program latihan penurunan berat badan

Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan menyusun program latihan penurunan berat badan 2. Mampu mempraktikkan konsep F.I.T.T penyusunan program latihan penurunan berat badan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			


Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1

Kode Mata Kuliah : SKN 202

Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan

Semester : 5

Pertemuan Ke- : 11

Alokasi Waktu : 100 menit

Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan menaikkan berat badan

Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan menaikkan berat badan


Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan menaikkan berat badan

Materi Ajar : program latihan menaikkan berat badan

Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan menaikkan berat badan 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan menaikkan berat badan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan


Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 12
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan menaikkan berat badan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan menaikkan berat badan
Materi Ajar : program latihan menaikkan berat badan
Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani 2. Mampu mempraktikkan konsep F.I.T.T penyusunan program latihan menaikkan berat badan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1

Kode Mata Kuliah : SKN 202

Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan

Semester : 5

Pertemuan Ke- : 13

Alokasi Waktu : 100 menit

Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan pembentukan

Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan pembentukan


Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan pembentukan

Materi Ajar : program latihan pembentukan

Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan pembentukan 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan. pembentukan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 14
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan pembentukan
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan pembentukan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan pembentukan
Materi Ajar : program latihan pembentukan
Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan program latihan pembentukan 2. Mampu mempraktikkani konsep F.I.T.T penyusunan program latihan pembentukan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5


-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 15
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun program latihan pengencangan
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan pengencangan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai cara menyusun program latihan pengencangan
Materi Ajar : program latihan pengencangan
Kegiatan Perkuliahan : Ceramah, diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai cara menyusun program latihan pengencangan 2. Mampu memahami konsep F.I.T.T penyusunan program latihan pengencangan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

1. Tugas-tugas
2. Partisipasi kuliah
3. Praktek
4. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	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

RPP MK LATIHAN BEBAN 1

No: RPP/SKN 202

Revisi : 00

Tgl.27/8/2012

Hal.... dari ..

Semester 5

-

16 X Pertemuan


Mata Kuliah : Latihan Beban 1
Kode Mata Kuliah : SKN 202
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan
Semester : 5
Pertemuan Ke- : 16
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Menguasai cara menyusun dan mempraktikkan program latihan pengencangan
Sub Kompetensi : Memahami konsep F.I.T.T dalam pelaksanaan praktik program latihan pengencangan
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan pengencangan
Materi Ajar : program latihan pengencangan
Kegiatan Perkuliahan : praktek

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit			
Penyajian (Inti)	1. Menguasai dalam mempraktikkan program latihan pengencangan 2. Mampu mempraktikkan konsep F.I.T.T penyusunan program latihan pengencangan	70 menit			
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit			

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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			
	RPP MK LATIHAN BEBAN 1			
	No: RPP/SKN 202	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.... dari ..
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Sumber Belajar/Referensi

A. Wajib

- a. Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 2th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- b. 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.
- c. Fox, T.L.E.L., Bower, R. W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiologi Basis for Exercise and Sport*. Fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- d. Frederick Delavier. (2005). *Strenght Training anatomy*. Canada: Human kinetics

B. Anjuran

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

Penilaian

5. Tugas-tugas
6. Partisipasi kuliah
7. Praktek
8. Ujian

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--------------------------------------	---	-------------------------------