

**DESKRIPSI MATA KULIAH
PEMBINAAN KONDISI FISIK**

Oleh :

Drs. Satriya

Drs, Bastinus N Matjan

Dikdik Jafar Sidik, S.Pd,M.Pd.

Drs, Dede Rohmat.

Drs, Karjono, MSc

Imanudin, S.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2007**

DESKRIPSI MATA KULIAH METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

PL400. Metodologi Kepelatihan OR S-1, 2 sks Semester 6 (genap)

Matakuliah ini adalah matakuliah wajib bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Semester 2, Jenjang S-1 Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Mata kuliah ini dibagi menjadi dua kelompok bahasan, yaitu: Metode latihan dan Perencanaan program latihan jangka pendek, menengah, dan jangka panjang dalam upaya pencapaian prestasi maksimal pada olahraga kompetitif. Dalam kegiatan perkuliahan pembahasan meliputi: Ruang lingkup, tujuan, sistem latihan prinsip-prinsip latihan, aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus/keadaan latihan, kelelahan dan overtraining, pulih asal (recovery), teori perencanaan latihan, periodisasi latihan, pengembangan fisik dasar. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan: Ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media pembelajaran yang tersedia di lembaga. Kemudian pendekatan inkuiri dalam bentuk penjelesan tugas dan penyajian makalah, laporan bab, dan diskusi. Evaluasi terhadap tahap penguasaan mahasiswa selain melalui UTS dan UAS, evaluasi juga dilakukan terhadap tugas, penyajian dan diskusi.

Buku sumber utama: Harsono., *Coaching dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching.*, 1988, CV, Tambak Kusuma.Jakarta, Harsono., *Perencanaan Program Latiohan.*, Edisi Kedua., 2004., Bandung, Bempa, Tudor O., *Theory and Methodologi of Training.*, 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea 2000.

