

Deskripsi Mata Kuliah

IO461 Evaluasi dan Program Kebugaran: S-1, 2 sks, semester 4

Dalam perkuliahan ini dibahas mengenai program latihan olahraga aerobik, latihan fleksibilitas, latihan kekuatan, test kebugaran, latihan untuk pengontrolan berat badan, nutrisi untuk manusia aktif, motivasi dan semangat dalam latihan, manajemen stress dan relaksasi, masalah khusus dalam latihan, fakta dan mitos dalam dalam olahraga kebugaran. Perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dan inkuiri ; 1) Metode : ceramah, tanya-jawab, diskusi dan pemecahan masalah, 2) Tugas : laporan buku dan makalah, penyajian dan diskusi, 3) Media : OHP, LCD/power point. Tingkat penguasaan siswa diketahui melalui Ujian Tengah Semester, Ujian Akhir Semester, Kwis, dan keaktifan dalam diskusi. Sumber utama yang digunakan adalah Garry Egger M.P.H.,Ph.D. and Nigel Champion B.P.E (1998), *The Fitness Leader's Handbook (Third Edition)*, Kangaroo Press