

DESKRIPSI MATA KULIAH

10265 Aerobik dan Latihan Beban: S-1, 2 sks, semester 1

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah wajib pada program S1 Program Studi Ilmu Keolahragaan. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar senam aerobik dan teknik dasar latihan beban. Dalam perkuliahan ini dibahas langkah dasar, posisi tangan, arah gerak, irama, dan koreografi senam aerobik low impact, high impact, dan Comborobic ; latihan beban urutuk otot-otot upper body dan lower body dengan menggunakan alat barbell, dumbbell, dan training mesin. Perkuliahan ini juga membahas beberapa senam kebugaran jasmani yang mutakhir. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan langsung dalam bentuk ceramah, demonstrasi, latihan, diskusi, dan tanya jawab yang dilengkapi dengan penggunaan OHP, video, dan sound system. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, penampilan dan diskusi. Buku sumber utama: Harsono (1988). Coaching dan aspek aspek dalam coaching ; Phillips Bill and D'Orso, Michael (1996) Body for Life.