

SILABUS

1. Identitas mata kuliah

Nama mata kuliah	: Evaluasi dan Program Kebugaran
Nomor Kode	: IO 461
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 4
Kelompok Mata Kuliah	: MKKA
Program Studi	: IKOR
Status mata kuliah	: Mata kuliah Pilihan (P1)
Prasyarat	: -
Dosen	: Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd. Drs. Supardi UA, M.Pd. Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

2. Tujuan

Selesai mengikuti mata kuliah ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan pelaksanaan pemrograman latihan olahraga kebugaran serta penunjang pelaksanaan olahraga kebugaran dan evaluasi yang berhubungan dengan kebugaran

3. Deskripsi isi

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.

4. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori dan inkuiri

- Metode : ceramah, tanya-jawab, diskusi dan pemecahan masalah
- Tugas : laporan buku dan makalah, penyajian dan diskusi
- Media : OHP, LCD/power point

5. Evaluasi

- Kehadiran
- Laporan buku
- Makalah
- Penyajian dan diskusi
- UTS
- UAS

6. Rincian materi perkuliahan

Pertemuan 1: Rencana perkuliahan dan pembagian kelompok

Pertemuan 2: Menerjemahkan bab buku dan pencarian sumber lain yang Berhubungan tugas kelompok

Pertemuan 3: Mengambil data ke lapangan sesuai dengan materi tugas Kelompok

Pertemuan 4: Semua tugas kelompok dikumpulkan dan dicopy serta Dibagikan kepada kelompok lain

Pertemuan 5: Program latihan untuk latihan olahraga aerobic
Pertemuan 6: Latihan Fleksibilitas
Pertemuan 7: Program latihan kekuatan
Pertemuan 8: UTS
Pertemuan 9: Test kebugaran
Pertemuan10: Latihan untuk pengontrolan berat badan
Pertemuan11: Nutirisi untuk manusia aktif
Pertemuan12: Motivasi dalam latihan
Pertemuan13: Manajemen stress dan relaksasi
Pertemuan14: Masalah khusus dalam latihan kebugaran
Pertemuan15: Fakta dan mitos
Pertemuan16: UAS

Buku Utama:

Garry Egger M.P.H.,Ph.D. and Nigel Champion B.P.E (1998), *The Fitness Leader's Handbook (Third Edition)*, Kangaroo Press