

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Rencana perkuliahan
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan rencana perkuliahan aerobik
 (Kompetensi) dan latihan beban.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1	1.1 Rencana perkuliahan Aerobik dan latihan beban.	1.1.a. Tata cara Perkuliahan b. Materi perkuliahan c. Tugas perkuliahan d. UTS dan UAS e. Evaluasi	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi. .	Mencari beberapa rumusan tentang rencana perkuliahan. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP dan video Nigel (1998 : bab : 1) Harsono (1988 : bab : 4) Bill and D'Orso (1996 : bab : 1)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Istilah-istilah Dalam Senam Aerobik.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan istilah-istilah dalam
 (Kompetensi) senam aerobik.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
2	2.1 Mahasiswa dapat menjelaskan istilah-istilah dalam senam aerobik low impact dan hight impact.	2.1.a. Low impact a.1. Step touch a.2. Double step touch a.3. Lunge a.4. Easy walk a.5. Gravefine a.6. Hill forward a.7. Mars 2.1.b. Hight impact b.1 Jogging b.2 Jumping b.3 Kick	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan tentang istilah-istilah dalam senam aerobik low dan hight impact. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 2)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Aerobik Low Impact (pengenalan)
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan-gerakan dasar
 (Kompetensi) Low impact
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
3	3.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan-gerakan dasar low impact.	3.1.a. Low impact a.1. Step touch a.2. Double step touch a.3. Lunge a.4. Easy walk a.5. Gravefine a.6. Hill forward a.7. Mars 3.1.b. Menghitung b.1 Hitungan cepat b.2 Hitungan lambat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara mempraktekkan gerakan-gerakan dasar low impact. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 2)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Aerobik Low Impact (koreografi)
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan koreografi low impact
 (Kompetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
4	4.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan koreografi gerakan-gerakan low impact dengan hitungan lambat dan hitungan cepat.	4.1.a. Low impact a.1. Step touch a.2. Double step touch a.3. Lunge a.4. Easy walk a.5. Gravefine a.6. Hill forward a.7. Mars 4.1.b. Menghitung b.1 Hitungan cepat b.2 Hitungan lambat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara beberapa cara mempraktekkan gerakan-gerakan dasar low impact dalam koreografi. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 2)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Aerobik Hight Impact (pengenalan)
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan-gerakan dasar
 (Kompetensi) hight impact.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
5	5.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan-gerakan dasar hight impact.	5.1.a. Hight Impact a.1 Jogging a.2 Jumping a.3 Kick 5.1.b. Menghitung b.1 Hitungan cepat b.2 Hitungan lambat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi. .	Mencari beberapa cara mempraktekkan gerakan-gerakan dasar hight impact. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 2)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Aerobik Hight Impact (koreografi)
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan koreografi hight impact
 (Kompetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
6	6.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan koreografi gerakan-gerakan hight impact dengan hitungan lambat dan hitungan cepat..	6.1.a. Hight impact a.1. Jogging a.2. Jumping a.3. Kick 6.1.b. Menghitung b.1 Hitungan cepat b.2 Hitungan lambat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi. .	Mencari beberapa cara mempraktekkan gerakan-gerakan hight impact dalam koreografi. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 2)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Comborobic
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan comborobic
 (Kompetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
7	7.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan-gerakan low impact dengan gerakan hight impact dalam comborobic.	7.1.a. Low impact a.1. Step touch a.2. Double step touch a.3. Lunge a.4. Easy walk a.5. Gravefine a.6. Hill forward a.7. Mars 7.1.b. Hight impact b.1 Jogging b.2 Jumping b.3 Kick	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara mempraktekkan gabungan gerakan loe impact dengan gerakan hight impact dalam comborobic. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan Tape recorder. Nigel (1998 : bab : 3)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
Topik bahasan : UTS
Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) :
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
8	UTS				

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Pengertian Tujuan Prinsip-prinsip Latihan Beban.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian tujuan dan prinsip-
 (Kompetensi) prinsip latihan beban.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
9	<p>9.1 Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian latihan beban.</p> <p>9.2 Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan latihan beban.</p> <p>9.3 Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip latihan beban.</p>	<p>1. Pengertian latihan beban</p> <p>2 a. Tujuan untuk kebugaran b. Tujuan untuk prestasi. c. Tujuan untuk menurunkan berat badan.</p> <p>3.a. Warm up b. Overload c. Repetisi maksimal d. Latihan 3 set e. Teknik yang benar f. Range of motion g. Latih agonis dan antagonis h. Bernapas i. Lelah otot lokal j. Tiga kali seminggu k. Diawasi pelatih l. Istirahat aktif</p>	<p>Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.</p>	<p>Mencari beberapa rumusan tentang pengertian, tujuan dan prinsip-prinsip latihan beban.</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	<p>OHP, LCD dan Tape recorder.</p> <p>Harsono (1988 : bab : 5)</p>

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan Untuk Otot-otot Upper Body Dengan Alat Barbell
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot
 (Kompetensi) upper body dengan alat barbell
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
10	10.1 Latihan untuk otot-otot depan. 10.2 Latihan untuk otot-otot bahu. 10.3 Latihan untuk otot-otot punggung. 10.4 Latihan untuk otot-otot dada. 10.5 Latihan untuk otot-otot perut.	10.1.a. Biceps curl b. Triceps stretch 10.2.a. Standing barbell press. b. Hight pull 10.3.a. Rowing b. Pull over 10.4. Bench press 10.5. Diclina sit up	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara latihan untuk otot-otot upper body, dengan alat barbell. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan video Harsono (1988 : bab : 5) Bill and D'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan Untuk Otot-otot Lower Body Dengan Alat Barbell.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot lower
 (Kompetensi) body dengan alat barbell.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
11	11.1 Latihan untuk otot Ouedriceps femoris. 11.2 Latihan untuk otot Hamstrings 11.3 Latihan untuk otot caloes	11.1.a. Squat b. Squat jump 11.2.a. Lunges b. Good morning 11.3.a. Standing calf Raises (heel raise)	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara latihan untuk otot-otot lower body dengan alat barbell. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, LCD dan video Harsono (1988 : bab : 5) Bill and D'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan Untuk Otot-otot Upper Body Dengan Alat Dumbbell.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot
 (Kompetensi) upper body dengan alat dumbbell
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
12	12.1 Latihan untuk otot-otot lengan 12.2 Latihan untuk otot-otot bahu 12.3 Latihan untuk otot-otot punggung 12.4 Latihan untuk otot-otot dada 12.5 Latihan untuk otot-otot perut	12.1.a. Seated dumbble curls b. Hammer curls 12.2.a. Standing dumbble press b. Side raises 12.3.a. Dumbble rows b. Dumbble pull over 12.4.a. Dumbble bench press b. Dumbble flyes 12.5. Diclina sit up	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara latihan untuk otot-otot upper body dengan alat dumbbell Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, dan video Bill ang Disorder'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan Untuk Otot-otot Lower Body Dengan Alat Dumbbell.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot
 (Kompetensi) lower body dengan alat dumbbell
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
13	13.1 Latihan untuk otot Ouedriceps femouis 13.2 Latihan untuk otot Hamstrings 13.3 Latihan untuk otot Calves	13.1.a. Dumbble squats b. Dumbble step up step down 13.2.a. Dumbble lunges b. Straight leg dead-lifts 13.3.a. Standing calf b. Angled calf raises	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi. .	Mencari beberapa cara latihan untuk otot-otot lower body dengan alat dumbbell. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, dan video Bill and D'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan untuk Otot-otot Upper Body Dengan Alat Training Mesin
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot
 (Kompetensi) upper body dengan training mesin.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
14	14.1 Latihan untuk otot-otot lengan 14.2 Latihan untuk otot-otot bahu 14.3 Latihan untuk otot-otot punggung 14.4 Latihan untuk otot-otot dada 14.5 Latihan untuk otot-otot perut	14.1.a. Close grip push Down b. Biceps curls 14.2.a. Rowing 14.3.a. Reverse grip pull down b. Wide grip pull down 14.4. Butterfly 14.5. Leg lift	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara latihan untuk otot-otot upper body dengan training mesin. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, dan video Bill and D'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : Latihan Untuk Otot-otot Lower Body Dengan Training Mesin..
 Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan untuk otot-otot lower body dengan training mesin.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
15	15.1 Latihan untuk otot Ouedriceps femouis 15.2 Latihan untuk otot Hamstrings 15.3 Latihan untuk otot Calues	15.1.a. Leg extensions b. Leg press 15.2.a. Standing leg curls b. lying leg curls 15.3.a. Standing calf raises b. Seated calf raises	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara untuk otot-otot lower body dengan training mesin. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, dan video Bill and D'Orso (1996 : bab : 7)

Kode & nama mata kuliah : IO 265 Aerobik dan Latihan Beban (2 SKS)
 Topik bahasan : UAS
 Tujuan pembelajaran umum :
 (Kompetensi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
16	UAS				

