

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	:	Aerobik dan Latihan Beban
Nomor Kode	:	10265
Jumlah SKS	:	2 SKS
Semester	:	V
Kelompok Mata Kuliah	:	MKK Prodi
Program Studi/Program	:	Ilmu Keolahragaan SI
Status Mata Kuliah	:	
Prasyarat	:	
Dosen	:	Drs. Supardi UA Mustika Fitn, S.Pd Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahaan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar senam aerobik dan teknik dasar latihan beban.

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahaan ini dibahas langkah dasar, posisi tangan, arah gerak, irama, dan koreografi senam aerobik low impact, high impact, dan comborobic ; latihan beban untuk otot-otot upper body dan lower body dengan menggunakan alat barbell, dumbbell, dan training mesin. Perkuliahaan ini juga membahas beberapa senam kebugaran jasmam yang mutakhir.

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan langsung.

Metoda : Ceramah, demonstrasi, latihan, tanya jawab, dan diskusi.

Tugas : Diskusi, laporan tugas, dan penampilan.

Media : OHP, video, dan sound system.

5. Evaluasi

- Kehadiran

- Laporan tugas
- Penampilan dan diskusi
- UTS
- UAS

6. Rincian Materi Perkuliahaan Tiap Pertemuan.

Pertemuan ke-1	: Rencana perkuliahan
Pertemuan ke-2	: Istilah-istilah dalam senam aerobik
Pertemuan ke-3	: Aerobik Low Impact (pengenalan)
Pertemuan ke-4	: Aerobik Low Impact (koreograpi)
Pertemuan ke-5	: Aerobik High Impact (pengenalan)
Pertemuan ke-6	: Aerobik High Impact (koreograpi)
Pertemuan ke-7	: Comborobic
Pertemuan ke-8	: UTS
Pertemuan ke-9	: Pengertian, tujuan, dan prinsip-prinsip latihan beban.
Pertemuan ke-10	: Latihan untuk otot-otot upper body dengan alat barbell.
Pertemuan ke-11	: Latihan untuk otot-otot lower body dengan alat barbell.
Pertemuan ke-12	: Latihan untuk otot-otot upper body dengan alat dumbbell
Pertemuan ke-13	: Latihan untuk otot-otot lower body dengan alat dumbbell
Pertemuan ke-14	: Latihan untuk otot-otot upper body dengan training mesin
Pertemuan ke-15	: Latihan untuk otot-otot lower body dengan training mesin
Pertemuan ke-16	: UAS

7. Daftar Buku

Buku utama

Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Phillips, Bill dan D'Orso, Michael (1996). *Body for Life*. Harper Collins Publishers.