

**SILABUS DAN SAP
MATA KULIAH TEORI LATIHAN**

Oleh :

Drs. Yunyun Yudiana M.Pd

Dra. Hj. Tite Juliantine M.Pd

Drs. Sucipto. M.Kes

Drs. Ajang Suparlan M.Pd

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
MARET 2010**

DESKRIPSI MATA KULIAH

JK 306 Teori Latihan: S1, 2 sks, semester 4

Mata kuliah ini merupakan kuliah wajib dari perkuliahan pada Program S-1 PJKR. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami mengenai konsep-konsep latihan, komponen-komponen latihan, aspek-aspek latihan, serta memahami metode-metode dan bentuk-bentuk latihan fisik, teknik, taktik dan mental baik untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani. Dan pada akhirnya mampu mengaplikasikan ilmu-ilmu tersebut di lapangan, baik secara umum maupun secara khusus untuk tujuan tertentu, dan mampu membuat program latihan untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya-jawab yang dilengkapi dengan penggunaan Laptop dan infokus, serta praktek latihan dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas penyusunan dan penyajian makalah, revidi buku dan jurnal, diskusi dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, penyajian dan diskusi. Buku sumber utama: Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*; Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*; Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*, juga Modul yang disusun oleh Tite dkk. (2007). *Teori Latihan*.

SILABUS

1. Identitas mata kuliah

Nama mata kuliah	: Teori Latihan
Nomor kode	: JK 306
Jumlah sks	: 2 sks
Semester	: 4
Kelompok mata kuliah	:
Program Studi/Program	: PJKR/S1
Status mata kuliah	: Mata Kuliah wajib dari Program S1
Prasyarat	: Bagi Prodi PJKR telah menempuh kuliah Ilmu Faal
Dosen	: Drs. Yunnyun Yudiana M.Pd Dra. Hj. Tite Juliantine M.Pd Drs. Sucipto M.Pd Drs. Ajang Suparlan M.Pd

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami mengenai konsep-konsep latihan, komponen-komponen latihan, aspek-aspek latihan, serta memahami metode-metode dan bentuk-bentuk latihan fisik, teknik, taktik dan mental baik untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani.

3. Deskripsi isi

Dalam perkuliahan ini dibahas konsep-konsep latihan, komponen-komponen latihan, aspek-aspek latihan, serta memahami metode-metode dan bentuk-bentuk latihan fisik, teknik, taktik dan mental baik untuk olahraga prestasi, olahraga kesehatan dan juga untuk kebugaran jasmani, dan mengaplikasikannya dalam praktek di lapangan.

4. Pendekatan pembelajaran:

Ekspositori dan inkuiri

- Metode : ceramah, tanya-jawab, diskusi dan pemecahan masalah
- Tugas : laporan buku & makalah, penyajian dan diskusi
- Media : Laptop, infokus

5. Evaluasi

- Kehadiran
- Pengerjaan soal-soal latihan
- Makalah
- Penyajian dan diskusi
- UTS
- UAS

6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan

Pertemuan 1: Rencana perkuliahan, revidi konsep dan lingkup teori latihan

Pertemuan 2: Falsafah pelatih

Pertemuan 3: Falsafah pelatih

Pertemuan 4: Konsep-konsep latihan

Pertemuan 5. Aspek-aspek latihan

Pertemuan 6: Komponen-komponen Latihan

Pertemuan 7 :Komponen-komponen Latihan

Pertemuan 8: UTS

Pertemuan 9: Melatih Keterampilan Dalam Olahraga

Pertemuan 10: Melatih Usia Dini dan Remaja

Pertemuan 11: Melatih Wanita

Pertemuan 12: Melatih Veteran

Pertemuan 13: Program Latihan

Pertemuan 14: Praktek Pembuatan Program Latihan

Pertemuan 15: Praktek Melatih Keterampilan pada Usia Dini, Remaja,
Wanita dan Veteran

Pertemuan 16: UAS

7. Daftar buku:

Buku utama:

Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.

Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. (Pate, Russel, R., Mc Clenaghan, Bruce, dan Rotella, Robert, Terjemahan). IKIP Semarang Press (Karya asli diterbitkan 1984)

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. C.V. Tambak Kesuma.

Referensi

Bloomfield, Ackland, Elliot. (1994). *Applied Anatomy And Biomechanics in Sport*. Australia : Blackwell Scientific Publications.

Bompa, Tudor. (1999). *Periodization Training for Sports Programs for peak strength in 35 sports*. Human Kinetics.

Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (1992). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK - IKIP Bandung.

Harsono. (T.T). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.

Jackson, Andrew. (1986). *Understanding Exercise For Health And Fitness*. Houston. Texas. : Mac J-R Publishing.

Leonard A de Vries. (T.T). *Readings Sporst Science Level I*. Lembaga Kepeleatihan Kebangsaan Malaysia.

Rushall, Brent, dan Pyke, Frank. (1990). *Training for Sport and Fitness*. Macmillan Company of Australia Pty. Ltd.

Sugiyanto. (1993). *Pertumbuhan dan Perkembangan*. Bahan Penataran Pelatih Bulutangkis Tingkat Dasar Seluruh Indonesia. Bandung.

Suhendro, Andi. (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Cetakan ketiga. Jakarta : Universitas Terbuka. Departemem P&K.

_____ (1990). *Beginning Coaching Level I Coach's Manual*.

Australian Sports Commision.

Tite, Yunyun, Herman. (2007). *Teori Latihan*. FPOK UPI.