

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Penjelasan umum mengenai konsep dan lingkup teori latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat memahami secara umum konsep dan lingkup teori latihan (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1.	1. Mahasiswa dapat memahami secara umum konsep dan lingkup teori latihan	1. Penjelasan umum mengenai : -apa itu latihan -ruang lingkup latihan -aspek-aspek latihan -komponen-komponen latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai latihan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laptop &amp; infokus</li> <li>- Tite, Yunyun, Herman. 2007</li> <li>- Bempa 1994: bab 1</li> <li>- Dwijowinoto 1993: bab 1</li> <li>- Harsono 1988: bab 4</li> </ul>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Falsafah pelatih  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai falsafah pelatih (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
2.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan bahwa melatih sebagai profesi	1.Falsafah pelatih : -Motivasi menjadi pelatih -Harapan orang dari seorang pelatih - Dilema pelatih 2. Tugas, peran, dan kepribadian pelatih. 3.Ilmud an seni melatih. 4.Persiapan untuk menjadi pelatih : -Latar belakang pendidikan -Pengalaman dalam olahraga - Pendidikan tambahan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai falsafah pelatih.	- Laptop & infokus - Tite, Yunyun, Herman. 2007 - Dwijowinoto 1993:bab 2 - Harsono 1988:bab 1

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Konsep-konsep latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai konsep-konsep latihan (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
3.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai konsep-konsep latihan	1. Penjelasan mendalam mengenai konsep dasar latihan, yaitu : -apa itu latihan -ruang lingkup latihan -aspek-aspek latihan komponen-komponen latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai konsep-konsep latihan.	- Laptop & infokus - Tite, Yunyun, Herman. 2007 - Bompa 1994: bab 1 - Harsono 1988: bab 4

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Komponen-komponen latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai prinsip-prinsip latihan (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
4 dan 5.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai prinsip-prinsip latihan. 2. Mahasiswa dapat memberi contoh mengenai prinsip-prinsip latihan.	1.Prinsip-prinsip latihan meliputi : -beban lebih -multilateral -spesialisasi -individualisasi -intensitas latihan -kualitas latihan -variasi dalam latihan -lama latihan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai prinsip-prinsip latihan.	- Laptop, infokus - Bompa 1994:bab 2 - Harsono 1988:bab 4 - Tite, Yunyun, Herman. 2007

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Komponen-komponen latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai aspek-aspek latihan (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
6.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai aspek-aspek latihan  2. Mahasiswa dapat memberi contoh mengenai prinsip-prinsip latihan.	1.Aspek-aspek latihan meliputi : -latihan fisik -latihan teknik -latihan taktik -latihan mental	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai aspek-aspek latihan.	- Laptop, infokus - Bompa 1994:bab 3 - Harsono 1988:bab 4 - Tite, Yunyun, Herman. 2007

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Melatih keterampilan dalam olahraga  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pengajaran keterampilan dalam olahraga (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
7.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pengajaran keterampilan dalam olahraga	1.Fase-fase pembelajaran Keterampilan. 2.Jenis-jenis keterampilan 3.Tahapan pembelajaran keterampilan 4.Pengajaran keterampilan	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai latihan keterampilan	- Laptop, infokus. -Rusli, Lutan 1988:bab 4-12

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)

Topik Bahasan : Ujian Tengah Semester (UTS)

Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menguasai materi selama ½ semester dari pertemuan 1 sampai dengan 7.  
(kompetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
8.	1. Mahasiswa dapat menguasai materi selama ½ semester dari pertemuan 1 sampai dengan 7.	Seluruh materi mulai dari pertemuan 1 sampai dengan 7.	Mengerjakan soal	- Tes Essai berstruktur - Tes Essai	-Bompa 1994:bab 1 -Dwijowinoto 1993:bab1 -Harsono 1988:bab 4 -Rusli, Lutan 1988:bab 4-12

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Melatih usia dini dan remaja  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk usia dini dan remaja (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
9.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk usia dini dan remaja	1. Profil atlet usia dini dan remaja 2. Mengapa mereka berolahraga 3. Perlakuan pelatih terhadap mereka 4. Pertumbuhan dan perkembangan usia dini dan remaja 5. Modifikasi olahraga untuk mereka	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai usia dini dan remaja	- Laptop, infokus - Bompa 2000: bab 1 - .....1990: bab 12 - Harsono 1996

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
Topik Bahasan : Melatih wanita  
Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk wanita (kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
10.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk wanita	1. Mengapa wanita berolahraga 2. Faktor-faktor fisik pada wanita 3. Kekuatan pada wanita 4. Cedera pada wanita 5. Nutrisi pada wanita 6. Siklus menstruasi pada wanita	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai wanita dan olahraga	- Laptop, infokus - .....1990: bab 19

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
Topik Bahasan : Melatih veteran  
Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk veteran (kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
11.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai pelatihan untuk veteran	1. Atlet veteran 2. Pelatihan pada atlet veteran	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai atlet veteran	- Laptop, infokus - .....1990: bab 20

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Program latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan mengenai program latihan  
 (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
12.	1. Mahasiswa dapat menjelaskan mengenai program latihan	1.Pentingnya perencanaan program 2.Program latihan tahunan 3. Periodesasi 4. Tahap-tahap latihan 5. Siklus-siklus program latihan 6. Materi latihan setiap tahap 7. Tahap pertandingan 8. Tahap transisi 9.Overtraining 10.Peaking	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Mencari beberapa rumusan/pandangan mengenai program latihan	- Laptop, infokus Bompa 1994:bab 7-10 -Harsono 1988:bab 6 -Harsono 2004:bab 1-10

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Praktek pembuatan program latihan  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat membuat perencanaan program latihan  
 (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
13.	1. Mahasiswa dapat membuat perencanaan program latihan	1. Program latihan tahunan 2. Periodesasi 3. Tahap-tahap latihan 4. Siklus-siklus program latihan 5. Materi latihan setiap tahap 7. Tahap pertandingan 8. Tahap transisi 9. Peaking	Mendiskusikan dan membuat perencanaan program latihan	Membuat perencanaan program latihan harian, bulanan, dan tahunan	- Laptop, infokus Bompa 1994: bab 7- 10 -Harsono 1988: bab 6 -Harsono 2004: bab 1- 10

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Praktek melatih keterampilan pada usia dini dan remaja  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat mempraktekan cara melatih keterampilan pada usia dini dan remaja

menjelaskan mengenai program latihan  
 (kompetensi)

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
14.	1.Mahasiswa dapat mempraktekan cara melatih keterampilan pada usia dini dan remaja	1.Perlakuan pelatih terhadap mereka 2.Modifikasi olahraga untuk mereka	Mempraktekan cara melatih keterampilan pada usia dini dan remaja	Membuat perencanaan cara melatih keterampilan pada usia dini dan remaja	- Laptop, infokus - Bompa 2000: bab 1 - .....1990: bab 12 -Harsono 1996

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Praktek melatih pada wanita dan veteran  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat mempraktekan cara melatih wanita dan veteran (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Perte- muan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
15.	1.Mahasiswa dapat mempraktekan cara melatih wanita dan veteran	1.Perlakuan pelatih terhadap mereka 2.Modifikasi olahraga untuk mereka	Mempraktekan cara melatih wanita dan veteran	Membuat perencanaan cara melatih wanita dan veteran	- Laptop, infokus - .....1990: bab 12

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : JK 306 Teori Latihan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Ujian Akhir Semester  
 Tujuan pembelajaran umum : Para mahasiswa dapat menguasai seluruh materi dari pertemuan 1 sampai dengan 15.  
 (kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
16.	1. Mahasiswa dapat menguasai seluruh materi dari pertemuan 1 sampai dengan 15.	Seluruh materi mulai dari pertemuan 1 sampai dengan 15.	Mengerjakan soal	- Tes Essai berstruktur - Tes Essai	-Bompa 1994:bab 1 -Dwijowinoto 1993:bab1 -Harsono 1988:bab 4 - -Rusli, Lutan 1988:bab 4-12 - .....1990: bab 12 - .....1990: bab 19, 20

