

**DESKRIPSI MATA KULIAH  
PEMBINAAN KONDISI FISIK**

**Oleh :**  
**Prof. Drs. H. M. Taher Djide**  
**Drs. Satriya**  
**Drs. Kardjono, M.Sc**  
**Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**  
**Iman Imanudin, S.Pd**  
**Bambang Erawan S.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2006**

## **DESKRIPSI MATA KULIAH PEMBINAAN KONDISI FISIK**

### **PL305. Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks, semester 5**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah program study. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep-konsep kondisi fisik, prinsip-prinsip latihan kondisi fisik, norma-norma beban latihan, serta memahami metode-metode dan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik. Dan pada akhirnya mampu mengaplikasikan ilmu-ilmu tersebut di lapangan, baik secara umum maupun kondisi fisik per cabang olahraga, dan pada akhirnya mampu membuat program latihan kondisi fisik. Pelaksanaan kuliah menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan peraktek latihan, yang dilengkapi dengan penggunaan OHP dan alat-alat bantu latihan kondisi fisik, dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas makalah. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas. Buku sumber utama Harsono (1988) Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching, Pesurnay (2000) Latihan Kondisi fisik, Paulus dan Dikdik (2006) Materi Pelatihan Fisik tingkat Provinsi se Indonesia.

