

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
PEMBINAAN KONDISI FISIK**

Oleh:

Prof. Drs. H. M. Tahir Djide. dkk

Drs. Satria

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

BANDUNG 2007

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Maksud, Tujuan, Sasaran, dan Ketentuan Perkuliahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Maksud, Tujuan, Sasaran, dan Ketentuan Perkuliahan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	1.1. Mahasiswa dapat menjabarkan maksud Perkuliahan 1.2. Mahasiswa dapat menjabarkan Tujuan Perkuliahan 1.3. Mahasiswa dapat menjabarkan Sasaran Perkuliahan 1.4. Mahasiswa dapat menjajalakan segala ketentuan Perkuliahan	1.1. Mahasiswa dapat menjabarkan maksud Perkuliahan 1.2. Mahasiswa dapat menjabarkan Tujuan Perkuliahan 1.3. Mahasiswa dapat menjabarkan Sasaran Perkuliahan 1.4. Mahasiswa dapat menjajalakan segala ketentuan Perkuliahan	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, diskusi.		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Makna dan Manfaat Kondisi Fisik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Makna dan Manfaat Kondisi Fisik
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	2.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Makna Kondisi Fisik 2.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Manfaat Kondisi Fisik	2.1. Makna Kondisi Fisik. 2.1. Manfaat Kondisi Fisik	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari definisi Physical conditioning dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Prinsip-prinsip Latihan fisik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Prinsip-prinsip Latihan Fisik
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	3.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Fisiologis	3.1.Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Fisiologis	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
4	4.1.Mahasiswa dapat menjelaskan Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Psikologis	4.1.Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Psikologis			
	4.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Pedagogis	4.2.Prinsip Latihan Fisik berdasarkan Kajian Pedagogis			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Norma-norma Beban Latihan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Norma-norma Beban Latihan Fisik
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	5.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Norma-norma Beban Latihan : Volume latihan 5.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Norma-norma Beban Latihan : Intensitas latihan	5.1. Norma Beban Latihan : Volume Latihan 5.2. Norma Beban Latihan : Intensitas Latihan	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari Training Volume, Training Intensity, Recovery Principles, dan Training Density dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
6	6.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Norma-norma Beban Latihan : Istirahat latihan 6.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Norma-norma Beban Latihan : Densitas latihan	6.1. Norma Beban Latihan : Istirahat Latihan 6.2. Norma Beban Latihan : Densitas Latihan			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Komponen Fisik Dasar
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Komponen Fisik Dasar
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
7	7.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Komponen Fisik Dasar Fleksibilitas	7.1. Komponen Fisik dasar Fleksibilitas	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari rumusan tentang Flexibility, Speed-Agility-Quickness, Strength, dan Endurance dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
	7.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Komponen Fisik Dasar Kecepatan	7.2. Komponen Fisik dasar Kecepatan Gerak (S-A-Q)			
	7.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Komponen Fisik Dasar Kekuatan	7.3. Komponen Fisik dasar Kekuatan			
	7.4. Mahasiswa dapat menjelaskan Komponen Fisik Dasar Daya Tahan	7.4. Komponen Fisik dasar Daya Tahan			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Periodisasi Latihan Fisik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Makna Periodisasi Latihan Fisik
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
8	8.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Makna Periodisasi Latihan Fisik 8.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Manfaat Periodisasi Latihan Fisik 8.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Prinsip Periodisasi Latihan Fisik	8.1. Makna Periodisasi Latihan Fisik 8.2. Manfaat Periodisasi Latihan Fisik 8.3. Prinsip Periodisasi Latihan Fisik	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Metode Latihan Fisik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Metode-metode dalam Latihan Fisik
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	9.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Metode Latihan Fisik Dasar Fleksibilitas 9.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Metode Latihan Fisik Dasar Kecepatan	9.1. Metode Latihan Fisik dasar Fleksibilitas 9.2. Metode Latihan Fisik dasar Kecepatan Gerak (S-A-Q)	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari rumusan tentang Training Method for Physical Conditioning dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
10	10.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Metode Latihan Fisik Dasar Kekuatan 10.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Metode Latihan Fisik Dasar Daya Tahan	10.1. Metode Latihan Fisik dasar Kekuatan 10.2. Metode Latihan Fisik dasar Daya Tahan			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Kemampuan Daya Tahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Kemampuan Daya Tahan Aerob dan Anaerob
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
11	11.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Teori dasar tentang Kemampuan Daya Tahan Aerob dan Daya Tahan Anaerob 11.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Aerob	11.1. Teori dasar tentang Kemampuan daya Tahan Aerob dan Daya Tahan anaerob 11.2. Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Aerob	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Menginventaris bentuk-bentuk latihan Daya Tahan Aerob dan Daya Tahan Anaerob	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
12	12.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Anaerob	12.1. Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Anaerob			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Praktik Latihan daya Tahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Daya Tahan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
13	13.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Daya Tahan Aerob	13.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Daya Tahan Aerobik	Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan secara berkelompok		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
14	14.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Daya Tahan Anaerob	14.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Daya Tahan Anaerob			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Diskusi Permasalahan yang muncul Hasil Pertemuan-pertemuan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pertemuan-pertemuan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
15	15.1. Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pembahasan masalah dalam pelatihan fisik	15.1. Permasalahan dalam Latihan Fisik	Diskusi	Merangkum hasil diskusi	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
Topik bahasan : UJIAN TENGAH SEMESTER
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan UTS
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	16.1. Mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang disusun dalam soal Ujian Tengah semester	16.1. Ujian Tengah Semester	Mahasiswa mengerjakan Soal-soal ujian	Tes Tertulis	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Kemampuan Kekuatan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami metode dan bentuk latihan Kekuatan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
17	<p>17.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Teori dasar tentang Kemampuan Kekuatan</p> <p>17.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Maksimal</p>	<p>17.1. Teori dasar tentang Kemampuan Kekuatan</p> <p>17.2. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Maksimal</p>	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menginventaris bentuk-bentuk latihan kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat (Power), dan Daya tahan Kekuatan	<p>Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik. 2000.</p> <p>Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching, 1988.</p> <p>Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia, 2006</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Praktik Latihan Kekuatan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami metode dan bentuk latihan Kekuatan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
18	<p>18.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Yg Cepat (Power)</p> <p>18.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Kekuatan</p>	<p>18.1. Bentuk-bentuk Latihan Kekuatan Yang Cepat (Power)</p> <p>18.2. Bentuk-bentuk Latihan Daya Tahan Kekuatan</p>	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menginventaris bentuk-bentuk latihan kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat (Power), dan Daya tahan Kekuatan	<p>Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik. 2000.</p> <p>Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching, 1988.</p> <p>Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia, 2006</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Praktik Latihan Kekuatan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kekuatan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
19	19.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat dan Daya Tahan Kekuatan	19.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat dan Daya Tahan Kekuatan	Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan secara berkelompok, bergantian		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
20	20.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat dan Daya Tahan Kekuatan	20.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Kekuatan Maksimal, Kekuatan yang Cepat dan Daya Tahan Kekuatan			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Kemampuan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
21	21.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Teori dasar tentang Kemampuan Kecepatan Gerak (S – A – Q) 21.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak SPEED	21.1. Teori dasar tentang Kemampuan Kecepatan Gerak (S – A – Q) 21.2. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak SPEED	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menginventaris bentuk-bentuk latihan Speed – Agility – Quickness dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Kemampuan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
22	22.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak AGILITY 22.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak QUICKNESS	22.1. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak AGILITY 22.2. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan Gerak QUICKNESS	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menginventaris bentuk-bentuk latihan Speed – Agility – Quickness dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Praktik Latihan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak (**S – A – Q**)
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
23	23.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak Speed 23.2. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kecepatan Agility 23.3. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak Quickness	23.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak Speed 23.2. Praktik Metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak Agility 23.3. Praktik Metode dan bentuk latihan Kecepatan Gerak Quickness	Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan secara berkelompok, bergantian		Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Kemampuan Fleksibilitas
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami metode dan bentuk latihan Fleksibilitas
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
24	24.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan dan Kelentukan secara Statis, Dinamis, dan PNF	24.1. Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan dan Kelentukan secara Statis, Dinamis, dan PNF	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menginventaris bentuk-bentuk latihan Kelenturan dan Kelentukan secara Statis, Dinamis, dan PNF dari Internet	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
25	25.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan dan Kelentukan secara Statis, Dinamis, dan PNF	25.1. Bentuk-bentuk Latihan Kelenturan dan Kelentukan secara Statis, Dinamis, dan PNF			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Praktik Latihan Fleksibilitas
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Fleksibilitas
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
26	<p>26.1. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara Statis</p> <p>26.2. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara Dinamis</p> <p>26.3. Mahasiswa dapat menerapkan metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara PNF</p>	<p>26.1. Praktik Metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara Statis</p> <p>26.2. Praktik Metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara Dinamis</p> <p>26.3. Praktik Metode dan bentuk latihan Fleksibilitas secara PNF</p>	Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan secara berkelompok, bergantian		<p>Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik. 2000.</p> <p>Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching, 1988.</p> <p>Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia, 2006</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Perencanaan Program Latihan Fisik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami Perencanaan Program Latihan Fisik
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
27	27.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Perencanaan Program Latihan Fisik Makro	27.1. Perencanaan Program Latihan Fisik Makro	Menyimak Penjelasan Dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	Menyusun Rencana Program makro, Mikro, sesi dan Unit Latihan	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
	27.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Perencanaan Program Latihan Fisik Makro	27.2. Perencanaan Program Latihan Fisik Mikro			
28	28.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Perencanaan Program Sesi Latihan Fisik	28.1. Perencanaan Program Sesi Latihan Fisik			
	28.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Perencanaan Program Latihan Fisik Makro	28.2. Perencanaan Program Latihan Fisik harian			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : WORKSHOP PROGRAM LATIHAN
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menyusun program latihan
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
29	29.1. Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pembahasan masalah Workshop Program Latihan Fisik	29.1. Workshop Program Latihan Fisik	Diskusi	Merangkum hasil workshop	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006
30	30.1. Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pembahasan masalah Workshop Program Latihan Fisik	30.1. Workshop Program Latihan Fisik			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Diskusi Permasalahan yang muncul Hasil Pertemuan-pertemuan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pertemuan-pertemuan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
31	31.1. Mahasiswa dapat membuat rangkuman hasil pembahasan masalah dalam pelatihan fisik	31.1. Permasalahan dalam Latihan Fisik	Diskusi	Merangkum hasil diskusi	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 305 Pembinaan Kondisi Fisik, S1, 4 sks
 Topik bahasan : Ujian Akhir Semester
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan UTS
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
32	32.1. Mahasiswa dapat menjawab pertanyaan yang disusun dalam soal Ujian Akhir Semester	32.1. UJIAN AKHIR SEMESTER	Mahasiswa menjawab soal-soal ujian	Tes Tertulis	Paulus Pesurnay, Latihan Kondisi Fisik . 2000. Harsono, Coaching dan Aspek aspek psikologis dalam Coaching , 1988. Pesurnay, Paulus L. dan Dikdik zafar Sidik, Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se-Indonesia , 2006