

# SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP) METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Oleh:  
Drs. Satriya, dkk

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG 2007

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Tugas, peran dan kepribadian pelatih  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjalankan tugas, peran dan kepribadian pelatih  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincina materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan tugas sebagai pelatih 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan peran sebagai pelatih 1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan kepribadian pelatih	1.1. Tugas dan peran sebagai pelatih a. Kesehatan b. Administrator c. Pendewasaan anak d. Kegembiraan berlatih e. Melarang judi f. Menggunakan wewenang g. Hubungan dengan para asisten 1.2. Kepribadian pelatih a. Prilaku b. Kepemimpinan c. Sikap sportif d. Keseimbangan emosional e. Humor f. Berfikir positif g. Berbahasa yang baik dan benar	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas	- Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih - Kuis lisan diakhiri jam pelajaran	OHP dan LCD  Harsono; (1988; Bab I)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
2	2.1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup latihan	2.1. Ruang lingkup latihan a. Kapasitas kerja b. Tujuan latihan c. Beban latihan d. Perencanaan latihan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas	Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih	OHP dan LCD  Bompa; (2000; Bab I)
3	3.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep latihan  3.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan latihan	3.1. Tujuan latihan a. Perkembangan fisik b. Penyempurnaan teknik c. Memperbaiki strategi d. Menyiapkan team			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
4	4.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep sistem latihan 4.2. Mahasiswa dapat menjelaskan beberapa sistem latihan	4.1. Sistem latihan a. Sistem latihan anaerobic b. Sistem latihan asam laktat c. Sistem latihan aerob dan anaerobik	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas	Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih	OHP dan LCD  Bompa; (1994; Bab I)
5	5.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep adaptasi dalam latihan 5.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kesesuaian dalam latihan	5.1. Adaptasi latihan a. Jenis kelamin b. Umur / lama latihan c. Tingkat keterampilan			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan tujuan latihan  
 Jumlah pertemuan : 3 (tiga) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
6	6.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep prinsip latihan 6.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor	6.1. Prinsip-prinsip latihan a. Prinsip aktif dan kesungguhan b. Prinsip perkembangan menyeluruh c. Prinsip kekhususan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas	Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih	OHP dan LCD  Harsono; (1988; Bab VI)  Bompa; (1994; Bab I)
7	7.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep prinsip latihan 7.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor	7.1. Prinsip-prinsip latihan a. Prinsip beban lebih b. Prinsip individual c. Prinsip kembali asal			
8	8.1 Mahasiswa dapat menjelaskan konsep prinsip latihan 8.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor	8.1. Prinsip-prinsip latihan a. Prinsip pulih asal b. Prinsip variasi c. Prinsip kualitas			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Aspek-aspek latihan dalam olahraga  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan aspek-aspek latihan dalam olahraga  
 Jumlah pertemuan : 3 (tiga) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincina materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	9.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi	9.1. Aspek-aspek latihan a. Latihan fisik - Latihan interval - Latihan sirkuit - Latihan kelenturan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas	- Mencari rumusan tentang aspek-aspek latihan, sebagai ilmu yang hubungannya dgn pelatihan fisik cabor	OHP dan LCD  Harsono; (1988; Bab VI)  Bompa; (1994; Bab I)
10	9.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi 10.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi	- Latihan weight training - Latihan plyometrik			
11	10.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi 11.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi	b. Latihan teknik c. Latihan taktik - Penyerangan - Pertahanan			
	11.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi	d. Latihan mental - Latihan isolasi - Latihan tambahan (mandiri)	- Mencari bebrapa rumusan/pandangan tentang latihan yang hubungannya dgn kepeleatihan		

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Pengembangan fisik dasar  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan pengembangan fisik dasar  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincina materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan Buku Sumber
12	12.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pengembangan komponen fisik dasar dalam olahraga  12.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan pengembangan fisik dasar dalam proses pelatihan olahraga	Pengembangan fisik dasar e. Kekuatan - Weigth training b. Daya tahan umum - Continous run - Fartlek  c. Fleksibility - Peregangan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Mencari beberapa rumusan tentang metode pengembangan fisik dasar	OHP dan LCD  Harsono; (1988; Bab V)  Bompa; (2000; Bab 12)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Norma-norma beban latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan norma-norma latihan  
 Jumlah pertemuan : 3 (tiga) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
13	13.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep intensitas latihan	13.1. Intensitas latihan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Mencari beberapa sumber tentang metode latihan yang berhubungan dengan norma-norma beban latihan	OHP dan LCD Harsono; (1988; Bab IV) Bompa; (2000; Bab III)
14	14.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Type intensitas, Rumusan intensitas dan Volume latihan	14.2. Type intensitas 14.3. Rumusan intensitas 14.4. Volume latihan			
15	15.1. Mahasiswa dapat menyajikan tugas dan latihan sesuai dengan materi ajar pertemuan 13 dan 14	15.1. Penyajian tugas dan diskusi			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
Topik bahasan : Ujian Tengah Semester (UTS)  
Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjawab soal-soal yang diberikan pada ujian tengah semester  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
16	Mahasiswa dapat menjelaskan materi ajar pertemuan 1 – 15 sesuai dengan soal yang telah diberikan	Ujian Tengah Semester (UTS)	Mengerjakan soal-soal	Tes tertulis	

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Siklus / keadaan latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan siklus latihan dalam hubungannya dengan olahraga / aktivitas  
 Jumlah pertemuan : 3 (tiga) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
17 - 19	17.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep siklus/keadaan latihan 17.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahraga prestasi  18.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep siklus/keadaan latihan 18.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahragaprestasi  19.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep siklus/keadaan latihan 19.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahragaprestasi	Keadaan latihan a. Pemuncakan latihan b. Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan c. Metode indikasi pemuncakan d. Mempertahankan pemuncakan	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	- Mencari beberapa sumber tentang metode latihan yang berhubungan dengan norma-norma beban latihan  - Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan metode indikasi pemuncakan  - Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan mempertahankan pemuncakan	OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V) Harsono; (2004)  OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V) Harsono; (2004)  OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V) Harsono; (2004)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Kelelahan dan over training  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan konsep kelelahan dan over training  
 Jumlah pertemuan : 1 (tsatu) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
20	20.1. Mahasiswa dapat menjelaskan kelelahan dan over training 20.2. Mahasiswa dapat menjelaskan dampak over training terhadap pemuncakan	Kelelahan dan over training a. Kelelahan - Fisik - Mental - Sebab-sebab kelelahan b. Over training - Penyebab over training - Penyembuhan dan pencegahan over training	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	- Mencari beberapa sumber tentang kelelahan akibat latihan - Mencari beberapa sumber tentang akibat terjadinya over training - Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan mempertahankan pemuncakan	OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V) Harsono; (1988; Bab IV)



22	<p>22.1. Mahasiswa dapat menjelaskan pulih asal setelah pertandingan/ latihan secara alam</p> <p>22.2. Mahasiswa dapat menjelaskan pulih asal dengan metode fisioterapi</p>	<p>21.4. Pulih asal berdasarkan fisiologis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kecepatan penggantian zat-zat tenaga pada tk sel</li> <li>b. Pencapaian homeastatis</li> <li>c. Ketrbatasan produk metabolisme</li> </ol> <p>22.1. Metode pulih asal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Secara alam <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kinoterapi</li> <li>- Tidur</li> <li>- Gaya hidup</li> </ul> </li> </ol> <p>22.2. Metode fisioterapi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Massage</li> <li>b. Rangsangan ultra sound</li> <li>c. Balneo hidroterapi</li> </ol>		<p>Mencari sumber lain tentang pulih asal secara alam</p> <p>Mencari sumber lain tentang pulih asal dengan metode fisioterapi</p>	
----	---	--	--	---	--

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Perencanaan program latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan konsep tentang perencanaan program latihan berdasarkan periodisasi  
 Jumlah pertemuan : 5 (lima) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
23	23.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep perencanaan program latihan berdasarkan program tahunan 23.2. Mahasiswa dapat menjelaskan periodisasi latihan	23.1. Program latihan tahunan a. Pengertian b. Tujuan c. Metode 23.2. Tahapan latihan a. Tahap persiapan - Tahap Persiapan Umum (TPU) - Tahap Persiapan Khusus (TPK) b. Tahap pertandingan - Tahap Pra Pertandingan (TPP) - Tahap Pertandingan Utama (TPUT) c. Tahap transisi	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	- Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan program latihan - Mencari beberapa sumber tentang TPU, TPK, TPP dan TPUT	OHP dan LCD Bempa; (2000; Bab IX) Harsono; (2004; Bab I dan II)

24	<p>24.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep program latihan</p> <p>24.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dan karakteristik dari tahap persiapan umum</p>	<p>Tahap Persiapan Umum (TPU)</p> <p>a. Tujuan TPU</p> <p>b. Karakteristik TPU</p> <p>c. Waktu/lama latihan</p>			
25	<p>25.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep tahap persiapan khusus dan latihan</p> <p>25.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dan karakteristik dari Tahap Persiapan Khusus (TPK)</p>	<p>Tahap Persiapan Khusus (TPK)</p> <p>a. Tujuan</p> <p>b. Karakteristik</p> <p>c. Lamanya latihan</p>			
26	<p>26.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Tahap Pra Pertandingan (TPP)</p> <p>26.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dan karakteristik dari pada latihan Tahap Pra Pertandingan (TPP)</p>	<p>Tahap Pra Pertandinagn (TPP)</p> <p>b. Tujuan</p> <p>c. Karakteristik</p> <p>d. Lamanya latihan</p>			

27	27.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep peride pada Tahap Pertandingan Utama (TPU) 27.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan, karakteristik dan lama latihan dari tahap pada Tahap Pertandingan Utama (TPU)	Tahap Pertandingan Utama (TPUT) d. Tujuan TPUT e. Karakteristik TPU f. Lamanya latihan			
----	--	---	--	--	--

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Periodisasi latihan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan dan membuat program latihan  
 Jumlah pertemuan : 4 (empat) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
28	28.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep rancangan program latihan tahunan, TPU, TPK dan TPP	28.1. Aplikasi pembuatan program latihan : a. Latihan tahunan b. Tahap Persiapan Umum c. Tahap Persiapan Khusus d. Tahap Pra Pertandingan e.	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	g. Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan program latihan h. Mencari beberapa sumber tentang TPU, TPK, TPP dan TPUT	OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab IX) Harsono; (2004; Bab I dan II)
29	29.1. Mahasiswa dapat menjelaskan dan membuat rancangan program Tahap Pertandingan Utama dan Tahap Transisi	29.1. Aplikasi pembuatan program : a. Tahap Pertandingan Utama b. Tahap Transisi			
30	30.1. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan konsep program latihan bulanan 30.2. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan program latihan mingguan	30.1. Program latihan bulanan 30.2. Program latihan mingguan			

31	30.3. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan konsep program latihan harian  31.1. Mahasiswa mampu menyajikan tugas yang diberikan sesuai dengan materi ajar pertemuan 28 - 30	30.3. Program latihan harian  31.1. Penyajian tugas dan diskusi	Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Presentasi di dalam kelas	
----	--	---	---	---------------------------	--

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepelatihan Olahraga: S1, 4 sks  
Topik bahasan : Ujian Akhir Semester (UAS)  
Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjawab soal-soal yang diberikan pada ujian akhir semester  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan pembelajaran khusus (performansi / indikator)</b>	<b>Sub pokok bahasan dan rincina materi</b>	<b>Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan evaluasi</b>	<b>Media dan Buku Sumber</b>
32	Mahasiswa dapat menjelaskan materi ajar pertemuan 1 – 30 sesuai dengan soal yang telah diberikan	Ujian Akhir Semester (UAS)	Mengerjakan soal-soal	Tes tertulis	