

# 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<br>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan peran sebagai pelatih<br>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan kepribadian pelatih | 1.1. Tugas dan peran sebagai pelatih<br>a. Kesehatan<br>b. Administrator<br>c. Pendewasaan anak<br>d. Kegembiraan berlatih<br>e. Melarang judi<br>f. Menggunakan wewenang<br>g. Hubungan dengan para asisten<br>1.2. Kepribadian pelatih<br>a. Prilaku<br>b. Kepemimpinan<br>c. Sikap sportif<br>d. Keseimbangan emosional<br>e. Humor<br>f. Berfikir positif<br>g. Berbahasa yang baik dan benar | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas | - Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih<br>- Kuis lisan diakhiri jam pelajaran | OHP dan LCD<br><br>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<br>a. Kapasitas kerja<br>b. Tujuan latihan<br>c. Beban latihan<br>d. Perencanaan latihan      | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas | Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih | OHP dan LCD<br><br>Bompa; (2000; Bab I) |
| 3                   | 3.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep latihan<br><br>3.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan latihan | 3.1. Tujuan latihan<br>a. Perkembangan fisik<br>b. Penyempurnaan teknik<br>c. Memperbaiki strategi<br>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<br>4.2. Mahasiswa dapat menjelaskan beberapa sistem latihan          | 4.1. Sistem latihan<br>a. Sistem latihan anaerobic<br>b. Sistem latihan asam laktat<br>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<br><br>Bompa; (1994; Bab I) |
| 5                   | 5.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep adaptasi dalam latihan<br>5.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kesesuaian dalam latihan | 5.1. Adaptasi latihan<br>a. Jenis kelamin<br>b. Umur / lama latihan<br>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<br>6.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor | 6.1. Prinsip-prinsip latihan<br>a. Prinsip aktif dan kesungguhan<br>b. Prinsip perkembangan menyeluruh<br>c. Prinsip kekhususan | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, dan mengerjakan tugas | Mencari beberapa rumusan tentang tugas, peran, dan kepribadian pelatih | OHP dan LCD<br><br>Harsono; (1988; Bab VI)<br><br>Bompa; (1994; Bab I) |
| 7                   | 7.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep prinsip latihan<br>7.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor | 7.1. Prinsip-prinsip latihan<br>a. Prinsip beban lebih<br>b. Prinsip individual<br>c. Prinsip kembali asal                      |   |  |  |
| 8                   | 8.1 Mahasiswa dapat menjelaskan konsep prinsip latihan<br>8.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan prinsip latihan dalam pelatihan cabor  | 8.1. Prinsip-prinsip latihan<br>a. Prinsip pulih asal<br>b. Prinsip variasi<br>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<br>a. Latihan fisik<br>- Latihan interval<br>- Latihan sirkuit<br>- Latihan kelenturan<br>- Latihan weight training<br>- Latihan plyometrik | 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<br><br>Harsono; (1988; Bab VI)<br><br>Bompa; (1994; Bab I) |
| 10           | 9.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi<br>10.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi<br>10.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi | b. Latihan teknik<br>c. Latihan taktik<br>- Penyerangan<br>- Pertahanan  |   | - Mencari rumusan tentang strategi penyerangan dan pertahanan dalam cabor                              |  |
| 11           | 11.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi<br>11.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan aspek-aspek latihan dalam olahraga prestasi   | d. Latihan mental<br>- Latihan isolasi<br>- 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

| <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>   |
|---------------------|---|---|---|--|--|
| 12                  | 12.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pengembangan komponen fisik dasar dalam olahraga<br><br>12.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan pengembangan fisik dasar dalam proses pelatihan olahraga | Pengembangan fisik dasar<br>e. Kekuatan<br>- Weigth training<br>b. Daya tahan umum<br>- Continous run<br>- Fartlek<br><br>c. Fleksibility<br>- Peregangan | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi | Mencari beberapa rumusan tentang metode pengembangan fisik dasar | OHP dan LCD<br><br>Harsono; (1988; Bab V)<br><br>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)<br>Bompa; (2000; Bab III) |
| 14                  | 14.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Type intensitas, Rumusan intensitas dan Volume latihan         | 14.2. Type intensitas<br>14.3. Rumusan intensitas<br>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 Kepelatihan 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<br>17.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahraga prestasi<br><br>18.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep siklus/keadaan latihan<br>18.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahragaprestasi<br><br>19.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep siklus/keadaan latihan<br>19.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan norma-norma latihan dalam olahragaprestasi | Keadaan latihan<br>a. Pemuncakan latihan<br>b. Faktor-faktor pendukung pemuncakan latihan<br>c. Metode indikasi pemuncakan<br>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<br><br>- Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan metode indikasi pemuncakan<br><br>- Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan mempertahankan pemuncakan | OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V)<br>Harsono; (2004)<br><br>OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V)<br>Harsono; (2004)<br><br>OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V)<br>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<br>20.2. Mahasiswa dapat menjelaskan dampak over training terhadap pemuncakan | Kelelahan dan over training<br>a. Kelelahan<br>- Fisik<br>- Mental<br>- Sebab-sebab kelelahan<br>b. Over training<br>- Penyebab over training<br>- Penyembuhan dan pencegahan over training | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi | - Mencari beberapa sumber tentang kelelahan akibat latihan<br>- Mencari beberapa sumber tentang akibat terjadinya over training<br>- Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan mempertahankan pemuncakan | OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab V)<br>Harsono; (1988; Bab IV) |

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL400. Metodologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 4 sks  
 Topik bahasan : Pulih asal setelah latihan dan pertandingan  
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pulih asal setelah latihan dan pertandingan  
 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>      |
|---------------------|---|--|---|---|-----------------------------------|
| 21                  | 21.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pulih asal setelah latihan<br><br>21.2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan pulih asal setelah latihan dengan istirahat<br><br>21.3. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan pulih asal setelah latihan setelah pertandingan | 21.1. Pulih asal setelah latihan dan pertandingan<br><br>21.2. Pulih asal setelah latihan<br>a. Waktu latihan dan istirahat<br>b. Usia dan jenis kelamin<br>c. Pengalaman latihan<br>b. Derajat latihan<br>c. Faktor cuaca<br><br>21.3. Pulih asal setelah pertandingan<br>a. Waktu pertandingan<br>b. Usia dan jenis kelamin<br>c. Pengalaman bertanding<br>d. Tingkat pertandingan | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi | Mencari sumber lain tentang pulih asal setelah latihan<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Mencari sumber lain tentang pulih asal setelah pertandingan | OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab VI) |

|    |   |  |  |   |  |
|----|---|--|--|---|--|
| 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 Kepeleatihan 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<br>23.2. Mahasiswa dapat menjelaskan periodisasi latihan | 23.1. Program latihan tahunan<br>a. Pengertian<br>b. Tujuan<br>c. Metode<br>23.2. Tahapan latihan<br>a. Tahap persiapan<br>- Tahap Persiapan Umum (TPU)<br>- Tahap Persiapan Khusus (TPK)<br>b. Tahap pertandingan<br>- Tahap Pra Pertandingan (TPP)<br>- Tahap Pertandingan Utama (TPUT)<br>c. Tahap transisi | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi | - Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan program latihan<br>- Mencari beberapa sumber tentang TPU, TPK, TPP dan TPUT | OHP dan LCD Bempa; (2000; Bab IX)<br>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)<br>27.2. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan, karakteristik dan lama latihan dari tahap pada Tahap Pertandingan Utama (TPU) | Tahap Pertandingan Utama (TPUT)<br>d. Tujuan TPUT<br>e. Karakteristik TPU<br>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 :<br>a. Latihan tahunan<br>b. Tahap Persiapan Umum<br>c. Tahap Persiapan Khusus<br>d. Tahap Pra Pertandingan<br>e. | Menyimak penjelasan dosen, tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi | g. Mencari beberapa sumber tentang keadaan latihan yang berhubungan dengan program latihan<br>h. Mencari beberapa sumber tentang TPU, TPK, TPP dan TPUT | OHP dan LCD Bompa; (2000; Bab IX)<br>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 :<br>a. Tahap Pertandingan Utama<br>b. Tahap Transisi  |   |   |  |
| 30                  | 30.1. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan konsep program latihan bulanan<br>30.2. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan program latihan mingguan | 30.1. Program latihan bulanan<br>30.2. Program latihan mingguan   |   |   |  |

|    |  |   |   |                           |  |
|----|--|---|---|---------------------------|--|
| 31 | 30.3. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan konsep program latihan harian<br><br>31.1. Mahasiswa mampu menyajikan tugas yang diberikan sesuai dengan materi ajar pertemuan 28 - 30 | 30.3. Program latihan harian<br><br>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              |                              |