

SILABUS MATA KULIAH

METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

1. Identitas Matakuliah :

Nama Mata kuliah	: Metodologi Kepeleatihan Olahraga
Nomer kode	: PL400
Jumlah SKS	: 4 sks
Semester	: 6 (genap)
Kelompok Matakuliah	: MKK Prodi
Program Studi / Program	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga / S1
Pra Syarat	: Telah Lulus Anatomi, Fisiologi, Fisiologi Olahraga, Teori Belajar Motorik, Pembinaan Kondisi Fisik.
Nama dosen / asisten	: Drs, Satriya Drs, Bastinus N Matjan Dikdik Jafar Sidik, S.Pd,M.Pd. Drs, Dede Rohmat. Drs, Karjono, MSc Imanudin, S.Pd.

2. Tujuan :

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu memahami semua aspek metodologi kepeleatihan olahraga dan peranannya dalam upaya meningkatkan prestasi para atlet.

3. Deskripsi Isi :

Metodologi kepeleatihan olahraga membahas semua aspek kepeleatihan dalam olahraga kompetitif, ruang lingkup latihan, tujuan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan/keadaan latihan, kelelahan dan *over training*, teori pemuncakan (*peaking*), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, perencanaan latihan, dan periodisasi latihan..

4. Pendekatan Pembelajaran:

Pendekatan secara ekspositori berupa ceramah dan inkuiri dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis aktivitas, konstruktivistis dan konstektual yang di kemas dalam bentuk tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah sehingga pada akhirnya membawa mahasiswa untuk mampu menganalisis permasalahan yang muncul dalam konteks metodologi kepeleatihan olahraga kompetitif.

5. Evaluasi :

Pelaksanaan evaluasi dalam mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga didasarkan pada butir-butir berikut;

- Kehadiran, bobot 5 %
- Laporan buku/ Makalah 10%
- Laporan Tugas 25%
- Penyajian dan diskusi 10%

- UTS 20%
- UAS 30%
- Bila salah satu butir penilain hasilnya gagal, maka butir-butir penilaian lainnya tidak dapat menutupi, artinya dinyatakan gagal (G).

7. Rincian Materi Perkuliahan Tiap Pertemuan.

Pertemuan 1	: Tugas, peran dan kepribadian pelatih.
Pertemuan 2-5	: Ruang lingkup dan tujuan latihan.
Pertemuan 4-5	: Sistem latihan dan adaptasi latihan
Pertemuan 6-8	: Prinsip-prinsip latihan
Pertemuan 9-11	: Faktor-faktor/Aspek-aspek latihan
Pertemuan 12	: Pengembangan fisik dasar
Pertemuan 13-14	: Norma-norma beban latihan
Pertemuan 15	: Penyajian tugas dan diskusi.
Pertemuan 16	: UTS
Pertemuan 17-19	: Siklus latihan/Keadaan latihan.
Pertemuan 20	: Kelelahan dan overtraining
Pertemuan 21-22	: Pulih asal setelah latihan dan setelah kompetisi
Pertemuan 23-27	: Teori perencanaan latihan.
Pertemuan 28-30	: Periodisasi latihan
Pertemuan 31	: Penyajian tugas dan diskusi
Pertemuan 32	: UAS.

8. Buku Sumber :

- Utama :
 1. Harsono., *Coaching dan Aspek - Aspek psikologis dala m koaching.*, 1988, CV
 2. Harsono., *Perencanaan Program Latihan., Edisi Kedua.*, 2004., Bandung.

-Rujukan:

Bompa, Tudor O., *Theory and Methodologi of Training.*, 2000, Hunt Publishing Company, Dubuque ioea 2000
 Tambak Kusuma., Jakarta.