

SILABUS MATA KULIAH PEMBINAAN KONDISI FISIK

1. Identitas mata kuliah

Nama mata kuliah : Pembinaan Kondisi Fisik
Nomor kode : PL305
Jumlah SKS : 4 SKS
Semester : 5
Program Studi / Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1
Dosen : Prof. Drs.H.M. Taher Djide
Drs. Satriya
Drs. Kardjono, MSc
Dikdik Zafar Sidik M.Pd
Iman Imanudin S.Pd
Bambang Erawan S.Pd

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, prinsip, norma, metode dan bentuk latihan kondisi fisik, dan mampu mengaplikasikan ilmu-ilmu tersebut, serta mampu membuat program latihan secara umum dan per cabang olahraga.

3. Deskripsi isi

Dalam perkuliahan ini dibahas konsep, prinsip, norma, metode dan bentuk latihan fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Serta pengembangan-pengembangan kondisi fisik lainnya dari komponen kondisi fisik di atas (dasar) seperti power, stamina agilitas, daya tahan otot dan sebagainya.

4. Pendekatan pembelajaran

- Metode : Ceramah, tanya jawab, praktek latihan.
- Tugas : Makalah, pembuatan alat bantu latihan.
- Media : OHP, Box, Gawang, Weight Training, Track,.

5. Evaluasi

- Kehadiran
- Tugas makalah
- UTS
- UAS

6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan

- Pertemuan 1 : Pengantar, maksud dan tujuan mata kuliah, ketentuan dan aturan kuliah.
Pertemuan 2 : Faktor-faktor penunjang prestasi.
Pertemuan 3 : Pengertian, maksud, dan sasaran pembinaan kondisi fisik.

- Pertemuan 4 : Kondisi fisik fleksibilitas, praktek latihan fleksibilitas.
Pertemuan 5 : Kondisi fisik kecepatan, praktek latihan kecepatan.
Pertemuan 6 : Kondisi fisik kekuatan, praktek latihan kekuatan.
Pertemuan 7 : Kondisi fisik daya tahan, praktek latihan daya tahan.
Pertemuan 8 : UTS
Pertemuan 9 : Kondisi fisik power, praktek latihan power.
Pertemuan 10 : Kondisi fisik daya tahan otot, praktek latihan daya tahan otot.
Pertemuan 11 : Kondisi fisik stamina, praktek latihan stamina.
Pertemuan 12 : Kondisi fisik agilitas, praktek latihan agilitas.
Pertemuan 13 : Kondisi fisik kecepatan reaksi, praktek latihan kecepatan reaksi.
Pertemuan 14 : Kondisi fisik koordinasi, praktek latihan koordinasi.
Pertemuan 15 : Kondisi fisik keseimbangan, praktek latihan keseimbangan.
Pertemuan 16 : UAS

7. Daftar Buku

Buku Utama :

- Harsono, **Coaching dan Aspek aspek Psikologis dalam Coaching**, 1988.
- Pesurnay, **Latihan Kondisi Fisik**, 2000.
- Pesurnay dan Dikdik, **Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Provinsi se Indonesia**, 2006.

Referensi :

- Rushall, **Training For Sport And Exercise**, 1990.
- Frank Pyke, **Toward Better Coaching**, 1990.
- Dick, W, **Training Principle**, 1989.
- Bompa, **Theory And Methodology in Training**, 1994.
- Bompa, **Strength Priodezation**, 1990.
- Bompa, **Power**, 1990.
- J, Alter, **Sport Streach**, 1992.
- Lee B, **Speed – Agility – Quickness**, 2000
- Dintiman, **Sport Speed**, 1990.
- Internet, **Coaching Management of Athletics**.
- Donald Chu, **Jumping into Plyometrics**, 1989.