

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)
ILMU FAAL OLAHAGA DAN
PRAKTIKUM**

- 1. Tjetjep Habibudin Drs. M.Pd.**
- 2. Surdiniaty Ugelta Dra. M.Kes.**
- 3. H. Ronald dr.**
- 4. Lucky A R. dr.**
- 5. Neng Tine K, Dr., dr., M.Kes.**
- 6. Ambar Sulianti. dr. M.Kes.**
- 7. Imas Damayanti dr.**
- 8. Eka Nugraha, Drs. M.Kes**
- 9. Muhamad Tafaqur, S.Pd.M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2010**

DESKRIPSI MATA KULIAH ILMU FAAL OLAHRAGA DAN PRAKTIKUM

PL426. Ilmu Faal Olahraga dan Praktikum : 4 sks semester 2 (genap)

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar dan wajib. Mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali para calon guru/ pelatih olahraga, pengetahuan tentang perubahan-perubahan fungsi alat tubuh baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap, oleh karena melakukan kegiatan fisik/olahraga, yang meliputi ; hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani, serta perananan ilmu faal olahraga dan penerapannya pada pembinaan olahraga prestasi. Di samping itu mereka diberi pengalaman praktis untuk dapat menganalisis antara kebenaran teori dengan fakta yang didapat di dalam praktikum. Setelah selesai mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan tentang ;

bagaimana hubungan antara kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani, serta mengetahui peranan ilmu faal olahraga dan bagaimana penerapannya dalam olahraga prestasi.

Pelaksanaan perkuliahan ini menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, praktek yang dilengkapi dengan penggunaan LCD, OHP, Vidio, dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas, diskusi dan penyelesaian masalah. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, praktek, dan diskusi. Buku sumber utama: Santosa G., Ilmu faal Olahraga (diktat) FPOK UPI Bandung 1992. Karpovich, Peter V & Sinning, Physiology of Muscular Activity, W.B. Saunders Co. Philadel Phia, London, Toronto, 1971. Astrand, Per-Olof dan Rodahl, Kaare, Textbook of Physiology, McGrawhill Koga, Tokyo, 1970. Brooks, George A., dan Fahey, Thomas D., Exercise Physiology, John Wiley & Sons, New York, 1984. Cooper, Kenneth H., Aerobics Program for Total Well – being, Bantam Books, Toronto, New York 1982. Guyton, Arthur C., Function of the Human Body, W.B. Saunders Co., Philadelphia, London, 1964. Crouch, James E., dan McClintic, J. Robert , Human Anatomy & Physiology, John Wiley & Sons, Inc., New York, London Toronto, 1971. Pansky, Ben, Dinamic Anatomy & Physiology, McMillan Publishing Co., Inc., New York, 1975. Penuntun Praktikum Ilmu Faal, Diktat, FPOK UPI Bandung, 1992