	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS KINESIOLOGI</b>			
	No: SIL/IKF 211/11	Revisi : 00	Tgl. 1Agst 08	Hal. 1-4
	Semester 6	-	16 X Pertemuan	

## SILABUS

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: PKL , POR , IKORA
Program Studi	: PKO, PJKR, IKORA
Mata Kuliah	: <b>Kinesiologi</b>
Kode Mata Kuliah	: IKF 211
SKS	: Teori 2 Sks
Semester	: VI
Mata Kuliah Prasyarat	:

Dosen : **Tomoliyus, M.S**

### I. Deskripsi Mata Kuliah:

Matakuliah Kinesiologi, bersifat wajib lulus berbobot 2 sks. matakuliah ini membahas aplikasi fungsi tulang dan persendiaan, otot sekelet, sistem saraf, dan mekanika, kedalam aktivitas jasmani atau olahraga. tujuan matakuliah ini agar mahasiswa dapat menganalisa gerak yang efisien, efektif serta terhindar dari cedera. kegiatan matakuliah meliputi tatap muka, demontrasi, pemberian tugas dan praktikum

### II. Standar Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengertian kinesiologi.
2. Mahasiswa mampu menjelaskan gerak pada setiap prsendiaan .
3. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pngertian gerak, penyebab gerak, faktor yang mempengaruhi gerak, keseimbangan dan impetus.
4. Mahasiswa menganalisis gerak jalan dan lari, loncat, melempar, menendang dan memukul.

### III. Rencana Kegiatan

Dibuat Oleh :  Tomoliyus, MS	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  Kajur PKO, PKR dan POR
------------------------------------	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KINESIOLOGI**

No: SIL/IKF 211/11

Revisi : 00

Tgl. 1Agst 08

Hal. 1-4

Semester 6

-

16 X Pertemuan

<b>Tatap Muka Ke-</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Strategi Perkuliahan</b>	<b>Sumber Bahan/ Referensi</b>
1.	Memahami kontrak kuliah Kinesiologi	Aturan dan tata tertib : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presensi perkuliahan</li> <li>- Kriteria penilaian</li> <li>- Tugas-tugas</li> <li>- Ruang lingkup Kinesiologi</li> <li>- Sejarah dan pengertian kinesiologi</li> </ul>	Ceramah Diskusi	<b>1,2</b>
2	Memahami struktur tulang, sendi dan otot	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur dan fungsi tulang manusia</li> <li>- Macam persendiaan</li> <li>- Jenis otot dan struktur otot</li> <li>- Mekanisme jenis kontraksi otot</li> </ul>	Ceramah Diskusi	<b>1,2,5</b>
3	Memahami gerak persendiaan pada ekstremitas atas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur persendian pergelangan tangan dan lengan bawah ,</li> <li>- Jenis gerakan persendian pergelangan tangan dan lengan bawah.</li> <li>- Kelompok otot yang bekerja ( kontraksi) pada gerakan di sendi pergelangan tangan dan lengan bawah</li> <li>- Struktur persendian elbow dan lengan atas</li> <li>- Jenis gerakan sendi elbow</li> <li>- Kelompok otot yang bekerja pada gerakan di sendi elbow</li> <li>- Struktur persendian shoulder</li> <li>- Jenis gerakan sendi shoulder</li> <li>- Kelompok otot yang bekerja pada gerakan di sendi shoulder</li> </ul>	Ceramah Diskusi	1,2,3,5
4	Memahami gerak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur Persendian thorax dan pelvis.</li> </ul>	Ceramah Diskusi	1234

Dibuat Oleh :  Tomoliyus, MS	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  Kajur PKO, PKR dan POR
------------------------------------	---	--



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KINESIOLOGI

No: SIL/IKF 211/11

Revisi : 00

Tgl. 1Agst 08

Hal. 1-4

Semester 6

-

16 X Pertemuan

	persediaan pada pelvis dan thorak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jenis Gerakan pada sendi thorak dan pelvis.</li> <li>- Kelompok otot apa aja yang mengerjakan.</li> </ul>		
5	Memahami gerak persediaan pada ekstrimitas bawah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Struktur Persendian Hip</li> <li>- Jenis Gerakan sendi Hip</li> <li>- Kelompok otot apa aja yang mengerjakan.</li> <li>- Struktur Persendian knee</li> <li>- Jenis gerakan Sendi Knee</li> <li>- Kelompok otot apa aja yang mengerjakan</li> <li>- Struktur Persendian akle dan kaki</li> <li>- Jenis gerakan sendi akle dan kaki.</li> <li>- Kelompok otot apa aja yang mengerjakan</li> </ul>	Ceramah Diskusi	1,2,4,5
6	Memahami gerak badan manusia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengertian gerak</li> <li>- Penyebab gerak</li> <li>- Faktor-faktor yang mempengaruhi gerak</li> </ul>	Ceramah Diskusi	1,5
7	Memahami gerak rotasi, keseimbangan, pemberian gerak pada obyek dan penerimaan impetus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sifat- sifat gaya</li> <li>- Pengungkit</li> <li>- Keseimbangan</li> <li>- Sifat penggunaan gaya</li> <li>- Pola-pola gerak sendi</li> <li>- Prinsip pemberian gerakan</li> </ul>	Ceramah Diskusi	1,5
8	<b>Ujian</b>	<b>Mid Semester</b>	<b>Tertulis</b>	
9	Memahami analisa gerak loncat vertical	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktek analisa gerak loncat vertical setinggi-tingginya</li> </ul>	Praktek Diskusi Tugas	1.5
10	Menjelaskan analisa gerak loncat vertical	Presentasi analisa gerak vertical: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana gerak yang efektif , efesiensi dan aman ( sikap awal, awalan, action dan</li> </ul>	Diskusi	1.5

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
Tomoliyus, MS		Kajur PKO, PKR dan POR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KINESIOLOGI

No: SIL/IKF 211/11

Revisi : 00

Tgl. 1Agst 08

Hal. 1-4


Semester 6

-

16 X Pertemuan

		mendarat) - Kelompok otot apa aja yang bekerja pada saat loncat		
10	Memahami analisa gerak melempar dan menangkap bola	- Praktek : analisa gerak melempar dan menangkap bola sejauh-jauhnya	Praktek Tugas Diskusi	1.2
11	Menjelaskan analisa gerak melempar dan menangkap bola	Presentasi analisa gerak melempar dan menangkap bola: - Bagaimana gerak yang efektif , efesiensi dan aman ( sikap awal, awalan, action dan mendarat) - Kelompok otot apa aja yang bekerja pada saat melempar	Diskusi	1.2
12	Memahami analisa gerak menendang bola sejauh-jauhnya	- Praktek : analisa gerak menendang sejauh-jauhnya	Praktek Tugas Diskusi	1.2
13	Menjelaskan analisa gerak menendang bola	Presentasi analisa gerak menendang bola sejauh-jauhnya: - Bagaimana gerak yang efektif , efesiensi dan aman ( sikap awal, awalan, action dan mendarat) - Kelompok otot apa aja yang bekerja pada saat menendang bola	Diskusi	1.2
14	Memahami analisa gerak memukul bola	Praktek : analisa gerak memukul bola	Pratek Tugas Diskusi	1.2
15	Menjelaskan analisa gerak memukul bola	Presentasi: Analisis gerak memukul bola : - Bagaimana gerak yang efektif , efesiensi dan aman ( sikap awal, awalan, action dan	Diskusi	1.2

Dibuat Oleh :  Tomoliyus, MS	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  Kajur PKO, PKR dan POR
------------------------------------	---	--

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS KINESIOLOGI</b>			
	No: SIL/IKF 211/11	Revisi : 00	Tgl. 1Agst 08	Hal. 1-4
	Semester 6	-	16 X Pertemuan	

		mendarat) - Kelompok otot apa aja yang bekerja pada saat menendang bola		
<b>16</b>	<b>UJIAN</b>	<b>UJIAN AKHIR</b>	<b>TERTULIS DAN WAWANCAR A</b>	

#### IV. REFERENSI /SUMBER BAHAN

##### A. Wajib

1. Soedarminto. (2002). *DASAR KINESIOLOGI*. Pusat penerbit. Universitas Terbuka
2. Robert S Behnke, HSD. 2006. *KINETIC ANATOMY*. Human Kinetic
3. Surja Widjaja. (1998). *KINESIOLOGI (THE ANATOMY OF MOTION = ANATOMI ALAT GERAK.)*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.

##### B. Anjuran

4. Burke Rasch. (1978). *KINESIOLOGI AND APLIED ANATOMY*. Lea USA.
5. Hay J. G. and Reid J. G. (1985). *THE ANATOMICAL AND MECHANIKAL BASES OF HUMAN MOTION*. New Jensey: Prentice Hall Inc.

#### V. EVALUASI

No	Jenis Tagihan	Bobot (100%)
1	Partisipasi Kuliah	5
2	Presentasi dan Diskusi	30
3	Tugas-Tugas	20
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	20
6	Lain-Lain (Kuis)	5
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>

Dibuat Oleh :  Tomoliyus, MS	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  Kajur PKO, PKR dan POR
------------------------------------	---	--



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KINESIOLOGI

No: SIL/IKF 211/11

Revisi : 00

Tgl. 1Agst 08

Hal. 1-4

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Dibuat Oleh :

Tomoliyus, MS

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa  
Oleh :

Kajur  
PKO, PKR  
dan POR