



## SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PKL  
Nama Mata Kuliah : Perencanaan Program Latihan Sepakbola  
Kode Mata Kuliah : PSN  
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 1 SKS)  
Semester : VII (tujuh)  
Dosen : Drs. Subagyo Irianto

### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata Kuliah Perencanaan Program Latihan Sepakbola mempelajari tentang teori dan praktik membuat program latihan secara teori dan mempraktekkan pada atlet sepakbola.

### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa mampu mengetahui, memahami, mengerti dan mempraktekkan dengan benar membuat perencanaan program latihan sepakbola, yang meliputi : membuat sesi latihan, mikro, makro, program jangka pendek, menengah dan panjang.

### RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Identifikasi Atlet	1. Biodara Atlet	Ceramah	1
2-4	Langkah Penyusunan Program	1. Waktu Pelaksanaan Pertandingan 2. Diagnosis Kemampuan awal 3. Penyusunan Program Latihan 4. Penentuan Sasaran dan Beban Latihan 5. Periodisasi Latihan 6. Umpan Balik	Ceramah	1
4-10	Perencanaan Program Latihan	1. Sesi Latihan 2. Mikro 3. Makro 4. Menengah 5. Panjang		



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA

No. sil/pko 434/15

Revisi :

Tgl. :

Hal 3 dari 3

Semester

-

32 x pertemuan

11-20	Penyusunan Program Latihan	1. Fisik Sepakbola 2. Teknik Sepakbola 3. Taktik Sepakbola 4. Mental Sepakbola	Ceramah dan praktik	1
21-32	Periodisasi	1. Umum 2. Khusus Sepakbola 3. Pra Kompetisi 4. Kompetisi 5. Transisi	Ceramah dan praktik	1
32	Ujian Akhir	1. Teori dan Praktik 2. Pengumpulan Tugas		

**REFERENSI/SUMBER BAHAN**

Wajib :

1. Aang Witarsa (1986). Dasar-dasar Teknik Sepakbola. Jakarta. PSSI.
2. Bompa O. Tudar (1999) Periodization : Theory and Methodology of Training USA. Human Kinetic.
3. Sukadiyanto (2005). Pembinaan Kondisi Fisik. Yogyakarta. FIK UNY

Anjuran :

1. Kadir Yusuf (1995). Sepakbola Indonesia. Jakarta. PT Gramedia.
2. Sucipto dkk (2001). Sepakbola. Jakarta. Dikdasmen Depdikbud.
3. Soedjono. (2008). Pembinaan Sepakbola Usia Dini. Yogyakarta. PSIM.
4. Soewarno KR. (2001). Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola. Yogyakarta. FIK UNY.

**EVALUASI**

NO.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Persentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
6.	Jumlah	100

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

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

Dikerjakan Oleh :  
KAJUR PKL