

SILABI MATA KULIAH KONSENTRASI KEPELATIHAN SEPAKBOLA

SILABI MATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah

Kode Mata Kuliah

Jumlah SKS

Program Studi

Semester



B. Kompetensi :

Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola.

C. Indikator Pencapaian

Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan.

Mahasiswa mampu melakukan gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar.

D. Deskripsi

Memberikan pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola.

E. Materi

No	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi	Sumber Belajar
1	Sejarah Permainan Sepakbola.	- Kuno - Modern - Nasional - Internasional.	Ceramah, Diskusi, Tugas.	Tanyan dan Diskusi, Ujian.	
2	Fasilitas Permainan Sepakbola.	- Lapangan dan ukurannya - Bola - Sepatu - Seragam - Pelindung tulang kering.	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2002

SILABI MATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	Ketrampilan Dasar Sepak Bola
Kode Mata Kuliah	: PKO 313
Jumlah SKS	: T : 1 P : 2 L : -
Program Studi	: PKO
Semester	

B. Kompetensi :

- Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola.

C. Indikator Pencapaian

- Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan.
- Mahasiswa mampu melakukan gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar.

D. Diskripsi

Memberikan pokok-pokok dasar pengetahuan tentang sejarah sepak bola kuno dan modern, sepak bola nasional dan internasional, alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dasar dan teknik dasar permainan sepak bola.

E. Materi

No.	Pokok Bahasan	Sub. Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi	Sumber Bahan
1.	Pengantar	<ul style="list-style-type: none"> - Ruang lingkup permainan sepak bola. - Filosofi permainan sepak bola. 	Klasikal, Ceramah, Diskusi.	Pertanyaan dan Diskusi.	
2.	Sejarah Permainan Sepakbola.	<ul style="list-style-type: none"> - Kuno - Modern - Nasional - Internasional. 	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	
3.	Fasilitas Permainan Sepakbola.	<ul style="list-style-type: none"> - Lapangan dan ukurannya - Bola - Sepatu - Seragam - Pelindung tulang kering. 	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	

4.	Peraturan Permainan dan Pertandingan Sepakbola.	<ul style="list-style-type: none"> - Tentang 17 pasal peraturan permainan, FIFA/AFC dan PSSI. - Peraturan khusus pertandingan. 	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.
5.	Gerak-gerak dasar permainan Sepakbola.	<ul style="list-style-type: none"> - Gerakan tanpa bola berjalan, lari, lompat, loncat, jingkat, berputar, mundur dan gerak tipu. - Gerakan dengan bola, semua unsur teknik permainan sepakbola. 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.
6.	Ball Feeling	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan ball feeling - Pengenalan permukaan bola dengan bagian tubuh. - Menahan bola - Menggulirkan bola - Memantulkan bola 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
7.	Passing	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan passing - Perkenaan bagian kaki - Passing bola bawah - Passing bola atas 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
8.	Shooting.	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan shooting - Perkenaan bagian kaki - Bola diam/mati - Bola bergerak 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
9.	Dribbling	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan dribbling - Perkenaan bagian kaki - Cara-cara dribbling 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
10.	Controlling/Receiving the ball.	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan - Controlling - Perkenaan dengan bagian tubuh - Control bola diam - Control bola bergerak 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
11.	Heading.	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan heading - Perkenaan bagian kepala - Heading bola di tempat - Heading bola bergerak 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.

12.	Feinting	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan feinting - Gerak tubuh - Gerak kaki - Gerakan bola 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
13.	Sliding Tackle	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan Sliding Tackle - Macam-macam tackling 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
14.	Throw-in	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan Throw-in - Throw-in menyerang 	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
15.	Goal Keeping	Tujuan dan cara goal keeping	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek dan Diskusi, Ujian.
16.	Permainan sepakbola.	<ul style="list-style-type: none"> - Permainan sederhana - Permainan lapangan kecil/sepakbola mini 	Tugas	Praktek dan Diskusi
17.	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> - Mid semester - Ujian semester - Ujian praktek 	Klasikal, Demonstrasi, Tugas.	Pertanyaa n dan praktek

F. Sumber Pustaka :

1. Sports Encyclopedia
2. AFC/PSSI Course
3. Joseph A. Luxbacher, 1997. Soccer: Step To Success. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
4. Joseph A. Luxbacher, 1999. Sepakbola: Teknik dan Taktik bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
5. Australian Soccer Federation, 1984, Coach' Manual. Melborne: The Brokenhil Proprietary, Ltd.
6. Peter Treadwell 1991, Skilful Soccer. London: A&C Black, Ltd.

Yogyakarta, 18 September 2002
Penyusun,

Drs. Herwin
NIP.132 070 368

SILABI MATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah : Ketrampilan Lanjut Sepak Bola

Kode Mata Kuliah : PKO 426

Jumlah SKS : T : 1 P : 3 L : -

Program Studi : PKO

Semester :

B. Kompetensi :

- Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pokok-pokok dasar pengetahuan tentang alat dan fasilitas sepakbola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dan teknik lanjut permainan sepakbola, serta perkembangan permainan sepakbola modern.

C. Indikator Pencapaian

- Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pokok-pokok dasar pengetahuan tentang alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan.
- Mahasiswa mampu melakukan gerakan dan teknik lanjut permainan sepak bola dengan benar.
- Mahasiswa mampu mengikuti perkembangan permainan sepakbola modern.

D. Diskripsi

Memberikan pokok-pokok dasar pengetahuan tentang alat dan fasilitas sepak bola, peraturan permainan dan pertandingan, gerakan dan teknik lanjut permainan sepak bola, serta perkembangan permainan sepakbola modern.

E. Materi

No.	Pokok Bahasan	Sub. Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi dan Praktek	Sumber Bahan
1.	Pengantar	a. Ruang lingkup permainan sepak bola modern. b. Filosofi permainan sepakbola modern	Klasikal, Ceramah, Diskusi.	Pertanyaan dan Diskusi.	
2.	Fasilitas Permainan Sepakbola.	Fasilitas Permainan Sepakbola modern	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan, Diskusi, Ujian.	
3.	Peraturan permainan dan pertandingan sepakbola.	a. Tentang 17 pasal peraturan permainan, FIFA/AFC dan PSSI. b. Peraturan khusus pertandingan.	Klasikal, Ceramah, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	
4.	Gerak-gerak dasar permainan sepakbola.	c. Gerakan tanpa bola dalam permainan Sepakbola modern. d. Gerakan dengan bola, semua unsur teknik permainan sepakbola.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	
5.	Ball Feeling	a. Manfaat ball feeling b. Macam-macam ball feeling dan kegunaannya dalam permainan sepakbola modern	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian	
6.	Passing.	a. Manfaat passing b. Macam-macam teknik passing yang sering digunakan dalam permainan sepakbola modern.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian	

7.	Shooting	a. Manfaat shooting b. Macam-macam teknik shooting dalam permainan sepakbola c. Bola diam/mati d. Bola bergerak	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
8.	Dribbling dan Run with the ball	a. Manfaat dribbling b. Macam-macam dribbling c. Drible tanpa lawan/daerah d. Run with the ball dan manfaatnya	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
9.	Controlling/Receiving the ball	a. Manfaat Controlling b. Controlling dalam permainan sepak bola modern c. Macam-macam control bola diam d. Macam-macam control bola bergerak	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
10.	Heading	a. Manfaat heading b. Macam-macam heading dan pelaksanaannya.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
11.	Feinting	a. Manfaat feinting b. Macam-macam feinting dan kegunaannya dalam permainan	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
12.	Sliding Tackle	a. Manfaat sliding tackle b. Penggunaan tackle depan c. Penggunaan tackle samping d. Penggunaan tackle dengan sliding	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
13.	Throw - in	a. Manfaat Throw - in b. Throw - in menyerang c. Throw - in fair play	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
14.	Goal Keeping	a. Manfaa Goal Keeping b. Waktu dan cara menangkap bola c. Goal Keeper legenda	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek, Diskusi, Ujian
15.	Permainan sepakbola	a. Small sid games b. Permainan lapangan besar	Tugas	Praktek dan Diskusi
16.	Evaluasi	a. Mid semester b. Ujian semester c. Ujian praktek	Klasikal, Demonstrasi, Tugas.	Pertanyaan dan Praktek

F. Sumber Pustaka:

1. AFC/PSSI Course
2. Joseph A. Luxbacher, 1997. Soccer: Step To Success. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
3. Joseph A. Luxbacher, 1999. Sepakbola: Teknik dan Taktik bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
4. Australian Soccer Federation, 1984, Coach' Manual. Melborne: The Brokenhil Proprietary, Ltd.
5. Peter Treadwell. 1991, Skilful Soccer. London: A&C Black, Ltd.

Yogyakarta, 18 September 2002

Penyusun,

Drs. Herwin
NIP.132 070 368

SILABI MATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah : Metode Melatih Fisik Sepak Bola

Kode Mata Kuliah : PKO 339

Jumlah SKS : T : 1 P : 2 L : -

Program Studi : PKO

Semester : 1

B. Kompetensi :

- Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pokok-pokok dasar pengetahuan tentang gerak-gerak dasar permainan sepakbola.
- Mahasiswa mampu merencanakan dan membuat program latihan kondisi fisik sepakbola.
- Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan kondisi fisik sepakbola.
- Mahasiswa mampu mengevaluasi pelaksanaan program latihan kondisi fisik sepakbola.

C. Indikator Pencapaian

- Mahasiswa dapat mengetahui pokok-pokok dasar pengetahuan tentang gerak-gerak dasar permainan sepak bola.
- Mahasiswa mampu merencanakan dan membuat program latihan kondisi fisik sepakbola
- Mahasiswa mampu melaksanakan program latihan kondisi fisik sepakbola.
- Mahasiswa mampu mengevaluasi pelaksanaan program latihan kondisi fisik sepakbola.

D. Deskripsi:

Memberikan pokok-pokok dasar pengetahuan tentang:

- Pokok-pokok dasar pengetahuan tentang gerak-gerak dasar permainan sepakbola.
- Perencanaan dan pembuatan program latihan kondisi fisik sepakbola.
- Pelaksanaan program latihan kondisi fisik sepakbola.
- Mengevaluasi pelaksanaan program latihan kondisi fisik sepakbola.

E. Materi

No.	Pokok Bahasan	Sub. Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi	Sumber Bahan
1.	Pengantar	Ruang lingkup latihan, Pengertian latihan, Karakteristik latihan, Tujuan latihan.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi.	
2.	Gerakan-gerakan dasar (Basic - Movements)	Gerakan lari, gerakan berbelok dan berputar, Gerakan berhenti dan lari mendadak, Gerakan melompat dan meloncat.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	
3.	Perencanaan Latihan.	Prinsip latihan Periodisasi Penyusunan Program latihan	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Pertanyaan dan Diskusi, Ujian.	
4.	Gerak dasar permainan sepakbola	Komponen latihan fisik Gerak dasar sepakbola	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek Diskusi Ujian	

5.	Komponen Biomotor Sepakbola	Ketahanan, Kekuatan, Kecepatan, Power, Kelincahan, Koordinasi, Kelentukan.	Klasikal, Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, Tugas.	Praktek Diskusi Ujian	
6.	Evaluasi	Mid semester Ujian semester Ujian praktek	Klasikal, Demonstrasi, Tugas		

F. Sumber Pustaka:

1. AFC/PSSI Course
2. Joseph A. Luxbacher, 1997. Soccer: Step To Success. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
3. Australian Soccer Federation, 1984, Coach' Manual. Melborne: The Brokenhil Proprietary, Ltd.
4. Peter Treadwell. 1991, Skilful Soccer. London: A&C Black, Ltd.
5. Peter Schreiner, 2000, Conditioning Agility, and speed Training for Soccer Germany: Rowohlt.
6. Tudor O, Bomp. 2000, Total Training for Young Champions. USA: Human Kinetics.
7. Tudor O, Bomp. 1994. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance 3rd edition. Dubuque, Iowa; Kendal/Hunt Publishing Company.
8. Djoko Pekik Irianto, 2000, Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman. Yogyakarta; Lukman Offset.
9. Brent S, Rushall, 1992. Training for Sport and Fitness, South Melbourne; the Macmillan Company Of Australia PTY, Ltd.
10. Frank S, Pyke. 1991. Better Coaching; Advanced Coach's Manual, Australia; Australian - Coaching Council Incorporated.

Yogyakarta, 18 September 2002

Penyusun,

Drs. Herwin

NIP.132 070 368

SILABIMATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	Metode Melatih Teknik dan Taktik Sepak Bola
Kode Mata Kuliah	: PKO 352
Jumlah SKS	: T : 2 P : 2 L : -
Program Studi	: PKO
Semester	

B. Kompetensi :

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan metode melatih teknik dan taktik sepak bola.

C. Indikator Pencapaian

Memiliki pengetahuan dan ketrampilan melatih secara metodelis berbagai unsur teknik dan berbagai unsur taktik sepakbola.

D. Deskripsi:

Mata kuliah ini memberikan pengetahuan dan ketrampilan melatih sepakbola secara metodelis terdiri:

- Teknik gerakan tanpa bola atau gerakan-gerakan dasar, terdiri lari, lari cepat, berbelok, berputar, lari mendadak, berhenti mendadak, serta meloncat dan melompat.
 - Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian dalam, dengan punggung kaki bagian luar, dengan ujung sepatu, dengan tumit, dan dengan lutut.
 - Teknik menerima bola dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian luar, dengan sol sepatu, dengan paha, dengan dada, dengan kepala.
 - Teknik menggiring bola dengan punggung kaki, dengan punggung kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki bagian luar.
 - Teknik menyundul bola dengan bagian tengah dahi dan dengan bagian samping dahi.
 - Teknik merebut bola dengan delay dan block tackle, dengan bahu, dengan menjatuhkan diri.
 - Teknik gerak tipu dengan gerakan badan, dengan gerakan menggiring, dan gerakan badan.
 - Teknik lemparan kedalam dengan tanpa awalan dan dengan awalan.
 - Teknik menjaga gawang dalam bertahan, terdiri menangkap bola rendah, menangkap bola setinggi perut/dada, menangkap bola tinggi diatas kepala, menangkap sambil menjatuh, mengintip bola (mengubah arah bola), memukul bola, menendang bola dengan kaki/membersihkan.
 - Teknik menjaga gawang dalam menyerang, terdiri dengan menggunakan tendangan, dengan menggunakan lemparan, menggulirkan bola di tanah.
 - Taktik penyerangan, meliputi prinsip width, prinsip depth, prinsip mobility, prinsip penetration, taktik tendangan sudut, taktik tendangan bebas, tendangan permulaan, tendangan pinalty.
 - Taktik pertahanan, meliputi prinsip delay, prinsip depth, prinsip balance, prinsip concentration, taktik man to man marking, taktik zone defance, taktik menghadapi tendangan bebas.
- Kegiatan perkuliahan terdiri kuliah teori dan praktek lapangan, sebelum akhir kuliah teori, diadakan ujian mid semester, pada akhir kuliah teori dan praktek, diadakan ujian teori dan praktek.

No.	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi	Sumber Bacaan
I	II	III	IV	V	VI
1.	Teknik gerakan tanpa bola = gerakan-gerakan dasar	1.1. Lari 1.2. Lari cepat 1.3. Berbelok 1.4. Berputar 1.5. Lari mendadak 1.6. Berhenti mendadak 1.7. Meloncat 1.8. Melompat	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	Aich Richard, 1995, Soccer, Winning through Technique and tactics, Mc Graw Hill Book Company, Sydney.
2.	Teknik Menendang Bola.	2.1. Dengan kaki bagian dalam 2.2. Dengan punggung kaki 2.3. Dengan punggung kaki-bagian dalam 2.4. Dengan punggung kaki-bagian luar 2.5. Dengan ujung sepatu 2.6. Dengan tumit 2.7. Dengan lutut 2.8. Voley 2.9. Half Voley	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	C. Sanadi Ar. 1965, Soccer, Car Vina, Budapest. Australian Soccer Federation, 1994, Coach's Manual The Broken Hill, Proprietary Company Ltd, Melbourne.
3.	Teknik Menerima Bola	3.1. Dengan kaki bagian dalam 3.2. Dengan punggung kaki 3.3. Dengan punggung kaki-bagian luar 3.4. Dengan sol sepatu 3.5. Dengan paha 3.6. Dengan dada 3.7. Dengan kepala	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
4.	Teknik Menggiring Bola	4.1. Dengan punggung kaki 4.2. Dengan kaki bagian dalam 4.3. Dengan punggung kaki-bagian luar	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
5.	Teknik Menyundul Bola	5.1. Dengan bagian tengah dahi 5.2. Dengan bagian samping-dahi 5.3. Dengan melayang	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
6.	Teknik Merbut-Bola	6.1. Dengan delay dan block-Tackle. 6.2. Dengan bahu 6.3. Dengan menjatuhkan diri 6.4. Dengan memotong umpan Atau operan.	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	

7.	Teknik Gerak-Tipu.	7.1. Dengan gerakan tanpa bola (gerakan badan) 7.2. Dengan menggiring dan-Gerakan badan/gerakan-Gabungan.	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
8.	Teknik Lemparan kedalam.	8.1. Tanpa awalan 8.2. Dengan awalan	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
9.	Teknik menjaga gawang dalam bertahan	15.1. Menangkap bola rendah 15.2. Menangkap bola setinggi-dada/perut. 15.3. Menangkap bola tinggi di-atas kepala. 15.4. Menangkap bola sambil menjatuh. 15.5. Mengetip bola 15.6. Memukul bola 15.7. Menendang bola dengan kaki.	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
10.	Teknik menjaga gawang dalam menyerang.	10.1. Menggunakan tendangan 10.2. Menggunakan lemparan 10.3. Menggulirkan bola di-tanah.	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
11.	Taktik penyerangan.	11.1. Prinsip width. 11.2. Prinsip depth 11.3. Prinsip mobility 11.4. Prinsip penetration 11.5. Taktik tendangan sudut 11.6. Taktik tendangan bebas 11.7. Tendangan permulaan 11.8. Tendangan Pinalty	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	
12.	Taktik Pertahanan	12.1. Prinsip delay 12.2. Prinsip depth 12.3. Prinsip balance 12.4. Prinsip concentration 12.5. Taktik man to man – marking. 12.6. Taktik zone defence 12.7. Taktik menghadapi tendangan bebas.	Kuliah Teori Praktek	Tes Kogitif dan Tes Ke terampilan	

Yogyakarta, 19 September 2002

Penyusun,

Soewarno Kr.
NIP. 130 321 398

Belajar
Praktek
Lapangan

Pengamatan
Desain
Pembimbing

Institut Keguruan
dan Ilmu
Pendidikan,
Yogyakarta, 1992.
Pedoman praktik
Pengajaran Mikro.

SILABI MATA KULIAH

A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah : Kepelatihan Mikro Sepak Bola
 Kode Mata Kuliah : PKO 365
 Jumlah SKS : T : - P : - L : 3
 Program Studi : PKO
 Semester :

B. Kompetensi :

Mahasiswa mampu memberikan latihan – latihan secara elementer tentang latihan kondisi fisik, latihan teknik, latihan taktik, memberikan pengantar dan penutup dalam tiap-tiap latihan, serta memiliki penampilan dan perilaku sebagai calon pelatih.

C. Indikator Pencapaian

Memiliki ketrampilan melatih berbagai unsur kondisi fisi, berbagai unsur teknik, berbagai unsur taktik, pengantar dan penutup tiap-tiap latihan, serta memiliki disiplin dan semangat yang baik dalam proses berlatih melatih.

D. Deskripsi:

Mata kuliah ini memberikan latihan melatih bagi mahasiswa dengan materi, jumlah yang dilatih dan waktu penyajian yang terbatas, meliputi latihan kecepatan, latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan kelentukan, latihan teknik tanpa bola meliputi latihan gerakan lari, gerakan lari cepat, gerakan mendadak, gerakan berhenti mendadak, gerakan berbelok, gerakan berputar, gerakan meloncat dan gerakan melompat.

Latihan teknik dengan bola meliputi latihan mengoper dan menerima bola rendah, mengoper dan menerima bola tinggi, menembak dan menyundul bola kegawang, menggiring bola dengan gerak tipu, merebut bola rendah dan bola tinggi dan latihan menjaga gawang. Latihan prinsip-prinsip menyerang: prinsip width, Prinsip depth, Prinsip mobility, prinsip penetration.

Latihan prinsip-prinsip bertahan: prinsip delay, Prinsip depth, Prinsip balance dan prinsip concentration. Pengantar tiap-tiap latihan terdiri: membersihkan, berdoa, penjelasan singkat materi yang diberikan, penutup tiap-tiap latihan yang terdiri; pendinginan, koreksi, dan berdoa.

Kegiatan kuliah terdiri kuliah praktek di lapangan, mahasiswa melatih lawannya sendiri dengan jumlah yang kecil, waktu dan materi yang terbatas, serta diawasi oleh dosen pembimbing.

Pada akhir kuliah diadakan diskusi/koreksi dari dosen pembimbing.

E. Materi

No.	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Kegiatan Belajar	Evaluasi	Sumber Bacaan
1.	Pengantar Latihan.	1.1. Membariskan 1.2. Penjelasan materi yang dilatihkan. 1.3. Berdoa 1.4. Pemanasan	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Yogyakarta, 1992. Pedoman praktek Pengajaran Mikro.

2.	Latihan Kondisi Fisik	2.1. Latihan kecepatan. 2.2. Latihan kekuatan 2.3. Latihan daya tahan 2.4. Latihan kelentukan 2.5. Latihan kelincahan	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	Australian Soccer Federation Coach's Manual, 1994 The Broken Hill Proprietary Company, Melbourne.
3.	Latihan Teknik.	3.1. Latihan mengoper dan menerima bola rendah 3.2. Latihan mengoper dan menerima bola tinggi 3.3. Latihan menembak dan menyundul bola ke gawang. 3.4. Latihan menggiring dan gerak tipu 3.5. Latihan merebut bola rendah dan bola tinggi 3.6. Latihan menjaga gawang	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	
4.	Latihan Taktik Prinsip me Nyerang.	4.1. Latihan prinsip width 4.2. Latihan prinsip depth 4.3. Latihan prinsip mobility 4.4. Latihan prinsip penetrati on.	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	
5.	Latihan Taktik Prinsip ber Tahan.	5.1. Latihan prinsip delay 5.2. Latihan prinsip depth 5.3. Latihan prinsip balance 5.4. Latihan prinsip concen tration.	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	
6.	Penutup Latihan	6.1. Pendinginan 6.2. Membariskan/mengum- pulkan. 6.3. Koreksi 6.4. Berdoa	Praktek Lapangan	Pengamatan Dosen Pembimbing	

Yogyakarta, 13 September 2002

Penyusun,

Soewarno Kr.
NIP. 130 321 398