	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN		
	No Silabus : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010
Semester V	-	12 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Adaptasi Latihan
 Kode Mata Kuliah : SKN 201
 Sks : Teori = 2SKS
 Semester : V (Lima)
 Mata Kuliah Prasyarat : Fisiologi Latihan
 Dosen : Dr. Widiyanto, M.Kes.


I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Adaptasi Latihan merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 2 SKS. Matakuliah ini mengkaji tentang konsep dari pengaruh latihan, yang meliputi respon akut dan adaptasi kronik dari latihan. Adapun efek latihan meliputi: 1) perubahan pada tingkat biokimia, 2) pada sisten organ tubuh, seperti pengaruh latihan pada sisten sirkulasi darah, system pernafasan, 3) perubahan yang lain, meliputi perubahan pada komposisi tubuh, kolestrol darah, tingkat trigliserida, tekanan darah, dan aklimatisasi di tempat yang panas.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Setelah menyelesaikan perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menjelaskan pengaruh latihan serta mampu menerapkan ilmu keolahragaan di masyarakat berdasarkan kaidah ilmu keolahragaan.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN			
	No Silabus : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
Semester V		-	12 X Pertemuan	

III. SKEMA KERJA

:

Tatap Muka	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami pengertian latihan (<i>exercise and training</i>)	a. Memahami pengertian latihan b. Mampu membedakan pengertian <i>exercise and training</i>	Pengertian latihan (<i>exercise and training</i>)	1,2,3,4
2-3	Memahami respon dan adaptasi latihan	a. Memahami pengertian respon b. Memahami pengertian adaptasi c. Memahami contoh respon dan adaptasi latihan	Pengertian respon dan adaptasi latihan Contoh respon dan adaptasi latihan	1,2,3,4
4	Memahami perubahan biokimia akibat latihan aerobik	a. Memahami perubahan biokimia pada latihan b. Perubahan biokimia akibat latihan aerobic	Perubahan biokimia akibat latihan Perubahan biokimia akibat latihan aerobic	1,2,3,4
5	Memahami perubahan biokimia akibat latihan anaerobik	Memahami komponen-komponen perubahan biokimia akibat latihan anaerobik	Perubahan biokimia akibat latihan anaerobik	1,2,3,4
6	Memahami perubahan cardiorespirasi akibat latihan	Mampu menjelaskan perubahan cardiorespirasi akibat latihan	Perubahan cardiorespirasi akibat latihan	1,2,3,4
7	Memahami perubahan saat latihan submaksimal	Mampu menjelaskan perubahan-perubahan saat latihan submaksimal	Perubahan-perubahan saat latihan submaksimal	1,2,3,4
8	Ujian Mid semester			
9	Memahami perubahan system respirasi akibat	Mampu menjelaskan perubahan system respirasi akibat latihan	Perubahan-perubahan system respirasi akibat	1,2,3,4

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MATAKULIAH ADAPTASI LATIHAN**

No Silabus : SKN 201	Revisi : 00	Agustus 2010	Hal.....dari
Semester V	-	12 X Pertemuan	

	latihan		latihan	
10	Memahami perubahan-perubahan lain dari latihan	Mampu menjelaskan perubahan-perubahan lain akibat latihan	Perubahan pada komposisi tubuh akibat latihan Perubahan pada tingkat kolesterol dan trigliserida	1,2,3,4
11	Memahami perubahan-perubahan pada jaringan konektif akibat latihan	Mampu menjelaskan perubahan-perubahan jaringan konektif akibat latihan	Perubahan-perubahan jaringan konektif akibat latihan	1,2,3,4
12	Memahami factor-faktor yang berpengaruh pada latihan	Mampu menjelaskan factor-faktor yang berpengaruh pada latihan	Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap latihan (intensitas, frekuensi, durasi, dan tipe latihan)	1,2,3,4

IV. PENILAIAN

NO	Jenis Kegiatan	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Diskusi dan Pesentasi	15
4	Ujian Tengah Semester	25
5	Ujian Akhir Semester	35
	Jumlah	100

V. REFERENSI

1. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (1997). Concepts of Physical Fitness With Laboratories. United State of America: Boulevard, Dubuque.
2. Charles B. Corbin & Ruth Lindsey (2007). Fitness for Life. Unites State: Human Kinetic.
3. Fox, BowerrRW., Foss ML. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. United State of America: Wim. Brown Publisher.
4. William L (2000). Exercise and Sport Science. USA: Philadelphia.

Dibuat Oleh : Widiyanto, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
--	---	---