







FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01    Revisi : 00    Tgl.1 Sept 2012    Hal.1 dari 9  
Semester III    -    Pertemuan 1 s/d 15

- 1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
- 2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
- 3. SKS : Teori 2    Praktik 1
- 4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
- 5. Indikator Ketercapaian :
  - 1) Dapat menjelaskan konsep kebugaran
  - 2) Dapat menjelaskan komponen-komponen kebugaran
- 6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Konsep kebugaran, komponen-komponen kebugaran
- 7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

- 8. Evaluasi : Pertanyaan konsep kebugaran, komponen- komponen kebugaran
- 9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
---	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01    Revisi : 00    Tgl.1 Sept 2012    Hal.1 dari 9  
Semester III    -    Pertemuan 1 s/d 15

- 1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
- 2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
- 3. SKS : Teori 2    Praktik 1
- 4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
- 5. Indikator Ketercapaian :
  - 1) Dapat menjelaskan konsep energi
  - 2) Dapat menjelaskan kebutuhan energi
  - 3) Dapat menjelaskan konsep sistem energi
  - 4) Sistem energi anaerobik dan aerobik
- 6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Konsep sistem energi, energi dominan dalam olahraga
- 7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

- 8. Evaluasi : Pertanyaan konsep sistem energi
- 9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
---	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01	Revisi : 00	Tgl.1 Sept 2012	Hal.1 dari 9
Semester III		-	Pertemuan 1 s/d 15

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
3. SKS : Teori 2 Praktik 1
4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
5. Indikator Ketercapaian : Dapat memahami faktor-faktor latihan (persiapan fisik, persiapan, tehnik, persiapan taktik, dan persiapan mental)
6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Faktor-faktor latihan olahraga
7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

8. Evaluasi : Pertanyaan faktor-faktor latihan
9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01	Revisi : 00	Tgl.1 Sept 2012	Hal.1 dari 9
Semester III		-	Pertemuan 1 s/d 15

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
3. SKS : Teori 2 Praktik 1
4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
5. Indikator Ketercapaian : Dapat memahami penentuan beban latihan (intensitas latihan)
6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Cara menentukan beban latihan
7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

8. Evaluasi : Pertanyaan lisan tentang menentukan beban latihan
9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01    Revisi : 00    Tgl.1 Sept 2012    Hal.1 dari 9  
Semester III    -    Pertemuan 1 s/d 15

- 1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
- 2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
- 3. SKS : Teori 2    Praktik 1
- 4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
- 5. Indikator Ketercapaian :
  - 1) Dapat menentukan beban latihan
  - 2) Dapat mencari zona latihan
- 6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Intensitas latihan, denyut nadi maksimal, zona latihan
- 7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

- 8. Evaluasi : Mencari beban latihan/intensitas latihan
- 9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
---	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01    Revisi : 00    Tgl.1 Sept 2012    Hal.1 dari 9  
Semester III    -    Pertemuan 1 s/d 15

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
3. SKS : Teori 2    Praktik 1
4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
5. Indikator Ketercapaian :
  - 1) Dapat memahami perencanaan latihan
  - 2) Dapat menjelaskan tahapan latihan
6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Perencanaan latihan, tahapan latihan
7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

8. Evaluasi : Pertanyaan lisan tentang perencanaan latihan dan tahapan latihan
9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
--	---	-------------------------------





FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

No: RPP/SKO 308/01	Revisi : 00	Tgl.1 Sept 2012	Hal.1 dari 9
Semester III	-	Pertemuan 1 s/d 15	

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/IKORA
2. Mata Kuliah & Kode : Teori dan Metodologi Latihan Orkes
3. SKS : Teori 2 Praktik 1
4. Semester dan Waktu : Semester III dan Waktu 100 menit
5. Indikator Ketercapaian :
  - 1) Dapat memahami pemanasan
  - 2) Dapat menjelaskan tahapan latihan inti
  - 3) Dapat memahami Pendinginan
6. Materi Pokok/Penggalan Materi : Sesi latihan, Periodisasi
7. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
Pendahuluan	Penjelasan dan Pengantar Materi	10 menit	Ceramah dan diskusi	LCD + white board	Textbook dan internet
Penyajian (Inti)	Ceramah, diskusi, dan umpan balik dari mahasiswa	80 menit			
Penutup	Resume Perkuliahan	10 menit			

8. Evaluasi : Pertanyaan tentang sesi dan periodisasi latihan
9. Referensi : Textbook dan internet

Dibuat Oleh : Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
---	---	-------------------------------