

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER</b>		
	<b>OLAHRAGA SEKOLAH</b>		
No: SIL/POR/309	Revisi : 00	Tgl. 05 Mei 2011	Hal 1 dari 3
Semester VI	-	20 X Pertemuan	

Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Nama Mata Kuliah	: Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah
Kode Mata Kuliah	: POR 309
Jumlah SKS	: 3 SKS (teori: 2 sks dan praktik: 1 sks)
Semester	: VI (Genap)
Dosen	: Soni Nopembri, M.Pd. Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas, M.Or.

## I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah bersifat wajib lulus berbobot 3 SKS. Mata kuliah ini dirancang untuk membekali mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengembangkan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Mata kuliah ini membahas tentang pengertian dan tujuan ekstrakurikuler, bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ekstrakurikuler, dasar-dasar melatih cabang olahraga, dan menyusun program latihan cabang olahraga, baik secara teoritis maupun praktis. Perkuliahan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, presentasi, penugasan, dan praktik di lapangan. Penilaian didasarkan pada partisipasi kuliah, keaktifan kuliah, tugas-tugas, ujian teori dan praktik.

## II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa diharapkan dapat memiliki pemahaman dan keterampilan dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA SEKOLAH**

No: SIL/POR/309

Revisi : 00

Tgl. 05 Mei 2011

Hal 1 dari 3

Semester VI

-

20 X Pertemuan

### III. RENCANA KEGIATAN

#### a. Teori

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
06/5	Memahami hakikat ekstrakurikuler olahraga	1. Pengertian Ekstrakurikuler 2. Tujuan ekstra kurikuler 3. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler 4. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	1-5
13/5	Memahami pengembangan program ekstrakurikuler olahraga	1. Perencanaan program ekstrakurikuler 2. Pelaksanaan program ekstrakurikuler 3. Evaluasi program ekstrakurikuler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	1-5
20/5	Memahami dasar-dasar melatih olahraga	1. Pengertian melatih/latihan 2. Tugas dan tanggungjawab pelatih 3. Prinsip-prinsip latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	1-5
27/5	Memahami perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan	1. Tahap persiapan 2. Tahap persiapan umum 3. Tahap persiapan khusus 4. Tahap pertandingan 5. Tahap transisi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	1-5
03/6	Memahami hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan	1. Overtraining 2. <i>Peaking (peak performance)</i> 3. Sistem-sistem pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	1-5

#### b. Praktik

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan / Referensi
05/5	Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina	1. Latihan kontinu 2. Fartlek 3. <i>Interval training</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Simulasi</li> </ul>	2
12/5	Menguasai keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan	1. Peregangan dinamis 2. Peregangan statis 3. Peregangan pasif 4. Peregangan PNF 5. Bentuk-bentuk Latihan kelincahan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi</li> <li>• Simulasi</li> </ul>	2

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA SEKOLAH**

No: SIL/POR/309

Revisi : 00

Tgl. 05 Mei 2011

Hal 1 dari 3

Semester VI

-

20 X Pertemuan

19/5	Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan <i>power</i> .	1. Latihan untuk macam-macam kontraksi otot. 2. Prinsip-prinsip latihan beban 3. Bentuk-bentuk latihan <i>power</i>	• Demonstrasi • Simulasi	2
26/5	Menguasai keterampilan melatih kecepatan dan koordinasi	1. Bentuk-bentuk latihan kecepatan. 2. Bentuk-bentuk latihan koordinasi	• Demonstrasi • Simulasi	2
09/6	Menguasai keterampilan penyelenggaraan pertandingan	1. Sistem pertandingan 2. Organisasi pertandingan	• Demonstrasi • Simulasi	6

#### IV. REFFERENSI / SUMBER BAHAN AJAR:

1. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
2. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
3. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
4. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
5. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
6. Sukintaka. (2000). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

#### V. SISTEM PENILAIAN

No.	Jenis Kegiatan	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	5
2.	Tugas-tugas	45
3.	Ujian	50
Jumlah		100

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------