	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep aturan dan sikap disiplin saat perkuliahan serta silabi
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : Pengantar materi perkuliahan teori latihan
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHU-LUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Aturan perkuliahan 2. Dasar-dasar Latihan 3. Prinsip Latihan 4. Persiapan Latihan 5. Faktor latihan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

- 1) Menjelaskan silabi
 - 2) Kontrak perkuliahan?
- b. Tugas-tugas terstruktur
- c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan, Yogyakarta*, FIK UNY.

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Pemahaman tentang pelatih
7. Materi Pokok/Penggalan Materi :
 1. Persyaratan Pelatih
 2. Tugas Pelatih
 3. Gaya Kepemimpinan Pelatih
 4. Pengetahuan pelatih
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 2 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Persyaratan Pelatih 2. Tugas Pelatih 3. Gaya Kepemimpinan Pelatih 4. Pengetahuan pelatih	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami tentang latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1. Pengertian latihan
2.Kwalitas latihan
3.Sasaran latihan
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHU-LUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Pengertian latihan 2. Kwalitas latihan 3. Sasaran latihan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)


1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami tentang latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1. Pengertian latihan
2.Kwalitas latihan
3.Sasaran latihan
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHU-LUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	4. Pengertian latihan 5. Kwalitas latihan 6. Sasaran latihan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Piramida Pembinaan Prestasi
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.Pemasalan
2.Tahap spesialisasi
3.Prestasi
4.Beban latihan
5.Adaptasi latihan

8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1. Pemasalan 2. Tahap spesialisasi 3. Prestasi 4. Beban latihan 5. Adaptasi latihan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Sistem Energi
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.An aerobik
2.Aerobik
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHU-LUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1.An aerobik -alaktit -laktit 2.Aerobik	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

1) Menjelaskan silabi

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Prinsip Latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.Overload
2. Individual
3.Spesifik
4.Variasi
5.Reversibel
6.Multilateral
7.Partisipasi aktif
8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 1 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1.Overload 2. Individual 3.Spesifik 4.Variasi 5.Reversibel 6.Multilateral 7.Partisipasi aktif	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	TEORI LATIHAN		
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.
Semester 2	-	16 X Pertemuan	

	4. Berdoa 5. Salam				3
--	-----------------------	--	--	--	---

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Faktor Latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.Frekwensi
2.Intensitas
3.Time
4.Type
5.Enjoeyment


8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 2 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1.Frekwensi 2.Intensitas 3.Time 4.Type 5.Enjoeyment	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Biomotor Dasar
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.Kekuatan
2.Daya tahan
3.Kecepatan
4.Kelincahan
5.Koordinasi

8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 2 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1.Kekuatan 2.Daya tahan 3.Kecepatan 4.Kelincahan 5.Koordinasi	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI LATIHAN

No.SIL/PKO 433/22

Revisi : 00

Tgl.

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

16 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata kuliah/Kode : PKO 433
3. SKS : 3 sks
4. Semester dan Waktu : III(Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami pokok-pokok bahasan, Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami konsep Memahami Dasar Periodisasi Latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi : 1.Pentingnya Perencanaan
2.Planning requitment
3.Model/Tipe perencanaan latihan
4.Prinsip Siklus Superkompensasi


8. Kegiatan Perkuliahan : praktik 3 kali

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3
INTI	1.Pentingnya Perencanaan 2.Planning requitment 3.Model/Tipe perencanaan latihan 4.Prinsip Siklus Superkompensasi	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya Jawab Tugas	Laptop LCD	1 2 3
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas-tugas 3. Disipan-sisipan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 2 3

Dibuat Oleh :
Devi Tirtawirya

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	TEORI LATIHAN			
	No.SIL/PKO 433/22	Revisi : 00	Tgl.	Hal 1 dari 3
	Semester 2	-	16 X Pertemuan	

9. Evaluasi

a. Tes formatif dengan pemberian kuis sebagai berikut:

- 1) Menjelaskan silabi
- 2) Kontrak perkuliahan?

b. Tugas-tugas terstruktur

c. Tugas-tugas mandiri:

Wajib:

Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan, Yogyakarta, FIK UNY.*

Bompa. O Toder. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Anjuran:

Jossek Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos Nigeria.

Indikator Pencapaian:

Mahasiswa dapat memahami Dasar-dasar latihan, prinsip latihan, persiapan latihan, faktor latihan, komponen biomotor, sistem energi dan pemrograman latihan

Mahasiswa dapat menerima kontrak perkuliahan

Dibuat Oleh : Devi Tirtawirya	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
----------------------------------	---	-------------------------------