

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER		
	OLAHRAGA SEKOLAH		
No: SIL/PJM 203/02	Revisi : 01	Tgl. Septembr 2011	Hal 1 dari 4
Semester 2	-	24 X Pertemuan	

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : PKS
 Nama Mata Kuliah : Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Jumlah SKS : 3 SKS (2 sks teori dan 1 sks praktik)
 Semester : Genap
 Dosen : Suhadi, M.Pd.
 Soni Nopembri, M.Pd.
 Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
 Sulistiyono, M.Pd.
 Indah P P, M.Or.

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.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

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

RENCANA KEGIATAN

Teori

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-2	Memahami hakikat ekstrakurikuler olahraga	1. Hakekat Ekstrakurikuler 2. Tujuan ekstra kurikuler 3. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Penugasan 	1-5

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/PJM 203/02	Revisi : 01	Tgl. Septembr 2011	Hal 1 dari 4
	Semester 2	-	24 X Pertemuan	

		4. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah		
3-5	Memahami pengembangan program ekstrakurikuler olahraga	<ol style="list-style-type: none"> Perencanaan program ekstrakurikuler Pelaksanaan program ekstrakurikuler Evaluasi program ekstrakurikuler 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Diskusi Penugasan 	1-5
6-7	Memahami dasar-dasar melatih olahraga	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian melatih/latihan Tugas dan tanggungjawab pelatih Prinsip-prinsip latihan 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Diskusi 	1-5
UJIAN TENGAH SEMESTER				
8-10	Memahami perencanaan program latihan olahraga melalui perodesasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> Tahap persiapan Tahap persiapan umum Tahap persiapan khusus Tahap pertandingan Tahap transisi 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Diskusi Penugasan 	1-5
11-14	Memahami hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan	<ol style="list-style-type: none"> Overtraining Peaking (peak performance) Sistem-sistem pertandingan 	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Diskusi Penugasan 	1-5
UJIAN AKHIR SEMESTER				

Praktik

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-3	Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina	<ol style="list-style-type: none"> Latihan kontinu Fartlek Interval training 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Simulasi 	2
4-6	Menguasai keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan	<ol style="list-style-type: none"> Peregangan dinamis Peregangan statis Peregangan pasif Peregangan PNF Bentuk-bentuk Latihan kelincahan 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Simulasi 	2
7-10	Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan power.	<ol style="list-style-type: none"> Latihan untuk macam-macam kontraksi otot. Prinsip-prinsip latihan beban Bentuk-bentuk latihan power 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrasi Simulasi 	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/PJM 203/02	Revisi : 01	Tgl. Septembr 2011	Hal 1 dari 4
Semester 2	-	24 X Pertemuan	

11-12	Menguasai keterampilan melatih kecepatan dan koordinasi	1. Bentuk-bentuk latihan kecepatan. 2. Bentuk-bentuk latihan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrasi • Simulasi 	2
12-14	Menguasai keterampilan penyelenggaraan pertandingan	1. Sistem pertandingan 2. Organisasi pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrasi • Simulasi 	6

REFERENSI/SUMBER BAHAN

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. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

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
-------------------------------	---	-------------------------------