

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 1

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan pemahaman tentang hakikat ekstrakurikuler di sekolah.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Memahami aturan perkuliahan
2. Menjelaskan pengertian ekstrakurikuler

C. Materi Perkuliahan

1. Pengertian Ektrakurikuler
2. Tujuan ekstra kurikuler
3. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
Penyajian (Inti)	1. Aturan perkuliahan 2. Pengertian Ektrakurikuler 3. Tujuan ekstra kurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	4. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler 5. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah			
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan hasil perkuliahan pertama	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6

E. Instrumen Penilaian

1. Memberikan kuis tentang Silabus dan RPP
2. Tugas mandiri observasi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah masing-masing

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**

**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 2

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan pemahaman tentang hakikat ekstrakurikuler olahraga

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendiskripsikan pengertian ekstrakurikuler olahraga

C. Materi Perkuliahan

1. Pengertian ekstrakurikuler olahraga
2. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga
3. Tujuan ekstrakurikuler olahraga

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
Penyajian (Inti)	1. Pengertian ekstrakurikuler olahraga 2. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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		
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER		
	OLAHRAGA SEKOLAH		
No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

	olahraga 3. Tujuan ekstrakurikuler olahraga			
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan hasil perkuliahan pertama	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6

E. Instrumen Penilaian

Menyebutkan bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga di sekolah

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 3

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan tentang pengembangan program ektrakurikuler olahraga.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Mendeskripsikan program kegiatan ektrakurikuler

C. Materi Perkuliahan

Perencanaan program ektrakurikuler

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
Penyajian (Inti)	Perencanaan program ektrakurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point Laptop, LCD dan	10 menit	5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan pelaksanaan program pengembangan di sekolah masing-masing - Memberikan tugas 	<i>white board</i>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	--	--

E. Instrumen Penilaian

Membuat matrik kegiatan salah satu ekstrakurikuler olahraga

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**
**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 4

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan tentang pengembangan program ekstrakurikuler olahraga.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendeskripsikan perencanaan program ekstrakurikuler
2. Menjelaskan program ekstrakurikuler

C. Materi Perkuliahan

Pelaksanaan program ekstrakurikuler

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
Penyajian (Inti)	Pelaksanaan program ekstrakurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point		5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah masing-masing - Memberikan tugas 	Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	--

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana pelaksanaan ekstrakurikuler disekolah masing-masing?

F. Referensi:

1. Bompas, O Toder & Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**
**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 5

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan tentang pengembangan program ekstrakurikuler olahraga.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendeskripsikan program kegiatan ekstrakurikuler
2. Membuat perencanaan program ekstrakurikuler
3. Menganalisis pelaksanaan program ekstrakurikuler

C. Materi Perkuliahan

Evaluasi program ekstrakurikuler

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
Penyajian (Inti)	Evaluasi program ekstrakurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------	-----

E. Instrumen Penilaian

1. Menyebutkan kekurangan dan kelebihan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah masing-masing
2. Membuat evaluasi program ekstrakurikuler olahraga di sekolah masing-masing

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**

**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 6 dan 7

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan dasar-dasar melatih olahraga

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menjelaskan pengertian melatih
2. Menjelaskan pengertian dasar-dasar melatih olahraga

C. Materi Perkuliahan

1. Pengertian melatih atau latihan
2. Tugas dan tanggungjawab pelatih
3. Prinsip-prinsip latihan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penyajian (Inti)	Evaluasi program ekstrakurikuler	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	5&6
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	5&6

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Berdo'a - Memberikan pengantar tentang materi perkuliahan sebelumnya 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit
Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian melatih atau latihan 2. Tugas dan tanggungjawab pelatih 3. Prinsip-prinsip latihan 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan hasil perkuliahan sebelumnya - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit

E. Instrumen Penilaian

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**
**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309

Revisi : 00

September
2011

Hal.....dari

Semester III

-

1 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 6

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan dasar-dasar melatih olahraga

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendeskripsikan pengertian melatih
2. Menjelaskan pengertian dasar-dasar melatih olahraga

C. Materi Perkuliahan

1. Pengertian melatih atau latihan
2. Tugas dan tanggungjawab pelatih

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1&2
Penyajian (Inti)	1. Pengertian melatih atau latihan 2. Tugas dan tanggungjawab pelatih	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1&2

Dibuat Oleh :

Indah P P Sari

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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tugas dan wewenang pelatih - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1&2
------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------	-----

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana kriteria pelatih yang profesional?
2. Menyebutkan tugas dan wewenang pelatih.

F. Referensi:

1. Bompas, O Toder & Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**

**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 7

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan dasar-dasar melatih olahraga

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Mendeskripsikan dan menjelaskan prinsip-prinsip latihan

C. Materi Perkuliahan

Prinsip-prinsip latihan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
Penyajian (Inti)	Prinsip-prinsip latihan	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point		

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan prinsip-prinsip dalam latihan - Memberikan tugas 	Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

Menyebutkan dan menjelaskan Prinsip-prinsip latihan

F. Referensi:

1. Bumpa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 8

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendiskripsikan periodisasi latihan
2. Menjelaskan periodisasi latihan tahap persiapan
3. Menjelaskan periodisasi latihan tahap umum

C. Materi Perkuliahan

1. Tahap persiapan
2. persiapan umum

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penyajian (Inti)	1. Tahap persiapan 2. persiapan umum	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan - Memberikan tugas	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4

E. Instrumen Penilaian

Membuat program untuk tahap persiapan dan persiapan umum

F. Referensi:

1. Bompas, O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**

**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 9

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendiskripsikan tahapan dalam latihan
2. Membuat program latihan tahap persiapan khusus dan pertandingan

C. Materi Perkuliahan

1. Tahap persiapan khusus
2. Tahap pertandingan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
Penyajian (Inti)	1. Tahap persiapan khusus 2. Tahap pertandingan	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana program latihan pada tahap persiapan khusus?
2. Bagaimana program latihan pada tahap pertandingan?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 10

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan dan mendefinisikan perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menjelaskan program latihan pada tahap transisi
2. Menganalisis perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan

C. Materi Perkuliahan

Tahap transisi

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
Penyajian (Inti)	Tahap transisi	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan periodisasi latihan - Memberikan tugas 	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana periodisasi latihan?
2. Membuat satu program latihan sesuai peridesasi latihan!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 11

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendeskripsikan definisi overtraining
2. Menjelaskan tentang overtraining dalam olahraga

C. Materi Perkuliahan

Overtraining

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
Penyajian (Inti)	Overtraining	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point		

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan tentang overtraining latihan - Memberikan tugas 	Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana terjadinya overtraining dalam latihan?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 12

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Mendeskripsikan Peaking (*peak performance*) dalam olahraga

C. Materi Perkuliahan

Peaking (*peak performance*)

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	1,2,3&4
Penyajian (Inti)	Peaking (<i>peak performance</i>)	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	1,2,3&4
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point Laptop, LCD dan	10 menit	1,2,3&4

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	Menyimpulkan Peaking (<i>peak performance</i>) - Memberikan tugas	<i>white board</i>	
--	---------------------------------------------------------------------------	--------------------	--

E. Instrumen Penilaian

Menjelaskan kapan peaking (*peak performance*) dalam olahraga terjadi?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 13 dan 14

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan penjelasan hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menjelaskan pengertian latihan dan pertandingan
2. Menganalisis sistem-sistem pertandingan

C. Materi Perkuliahan

Sistem-sistem pertandingan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	7
Penyajian (Inti)	Sistem-sistem pertandingan	Power point Laptop, LCD dan <i>white board</i>	80 menit	7
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan	Power point		

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	<ul style="list-style-type: none"> - Menyimpulkan sistem-sistem pertandingan - Memberikan tugas 	Laptop, LCD dan <i>white board</i>	10 menit	7
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------	---

E. Instrumen Penilaian

Menyebutkan sistem pertandingan dalam olahraga.

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 1

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis latihan kontinu
2. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kontinu

C. Materi Perkuliahan

Latihan kontinu

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch Lintasan	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	Latihan kontinu	Peluit Stopwatch Lintasan	80 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang latihan kontinu - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch Lintasan	10 menit	1 dan 2
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana membuat program latihan kontinu?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 2

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis latihan fartlek
2. Mempraktikkan berbagai macam latihan interval training

C. Materi Perkuliahan

Fartlek

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch Lintasan	10 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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		
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER		
	OLAHRAGA SEKOLAH		
No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penyajian (Inti)	Fartlek	Peluit Stopwatch Lintasan	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang fartlek - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch Lintasan	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana membuat dan modifikasi latihan fartlek?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 3

A. Kompetensi Dasar:

Mata kuliah ini memberikan Menguasai keterampilan melatih daya tahan dan stamina

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Mendeskripsikan dan menjelaskan pengertian interval training
2. Menganalisis interval training
3. Mempraktikkan berbagai macam latihan interval training

C. Materi Perkuliahan

Interval training

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	sebelumnya			
Penyajian (Inti)	Interval training	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang latihan kontinu - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana membuat modifikasi interval training?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

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

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 4

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai metode peregangan, keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menganalisis peregangan dinamis dan statis
2. Mempraktikkan berbagai peregangan dinamis dan statis

C. Materi Perkuliahan

1. Peregangan dinamis
2. Peregangan statis

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
-------	-----------------------------	----------------------------	----------------	-------------------------

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	1. Peregangan dinamis 2. Peregangan statis	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang peragaan dinamis dan statis - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana pelaksanaan peregangan dinamis dan statis?
2. Membuat macam-macam gerakan peregangan dinamis dan statis

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**
**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
Kode Mata Kuliah : POR 309
Waktu Pertemuan : 100 menit
Pertemuan ke : 5

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai metode peregangan, keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis peregangan pasif dan PNF
2. Mempraktikkan berbagai peregangan pasif dan PNF

C. Materi Perkuliahan

1. Peregangan pasif
2. Peregangan PNF

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
-------	-----------------------------	----------------------------	----------------	-------------------------

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	1. Peregangan pasif 2. Peregangan PNF	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang peregangan pasif dan PNF - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana membuat gerakan peregangan pasif dan PNF?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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**

**RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
Semester III	-	1 X Pertemuan	

6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
Kode Mata Kuliah : POR 309
Waktu Pertemuan : 100 menit
Pertemuan ke : 6

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai metode peregangan, keterampilan melatih kelentukan dan kelincahan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis bentuk-bentuk latihan kelincahan
2. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan

C. Materi Perkuliahan

Bentuk-bentuk Latihan kelincahan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
--------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------	--------------------------------

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	Bentuk-bentuk Latihan kelincahan	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang latihan kontinu - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Bagaimana membuat modifikasi latihan kelincahan?

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 7

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan power.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis tentang kekuatan
2. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kontraksi otot

C. Materi Perkuliahan

Latihan untuk macam-macam kontraksi otot.

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	Latihan untuk macam-macam kontraksi otot.	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak	- Memberikan	Peluit		

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Lanjut	pertanyaan - Menyimpulkan tentang latihan untuk macam-macam kontraksi otot - Memberikan tugas	Stopwatch	10 menit	1 dan 2
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana membuat modifikasi latihan untuk macam-macam kontraksi otot?
2. Unjuk kerja

F. Referensi:

1. Bompa, O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 8

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan power.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Menganalisis prinsip-prinsip latihan beban

C. Materi Perkuliahan

Prinsip-prinsip latihan beban

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
Penyajian (Inti)	Prinsip-prinsip latihan beban	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan prinsip-prinsip latihan beban - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	----------	---------

E. Instrumen Penilaian

1. Bagaimana prinsip-prinsip latihan beban?
2. Membuat modifikasi latihan beban!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 9 dan 10

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan melatih kekuatan dan daya tahan otot dan power.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis bentuk-bentuk latihan power
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan power!

C. Materi Perkuliahan

Bentuk-bentuk latihan power

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Penyajian (Inti)	Bentuk-bentuk latihan power	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang bentuk-bentuk latihan power - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan power!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (-----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah

SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)

Kode Mata Kuliah : POR 309

Waktu Pertemuan : 100 menit

Pertemuan ke : 11

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan melatih kecepatan dan koordinasi

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis bentuk-bentuk latihan kecepatan
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kecepatan

C. Materi Perkuliahan

Bentuk-bentuk latihan kecepatan.

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

	sebelumnya			
Penyajian (Inti)	Bentuk-bentuk latihan kecepatan.	Peluit Stopwatch	80 menit	1 dan 2
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang bentuk-bentuk latihan kecepatan - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1 dan 2

E. Instrumen Penilaian

Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kecepatan!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

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

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 12

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan melatih kecepatan dan koordinasi

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

1. Menganalisis bentuk-bentuk latihan koordinasi
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan koordinasi

C. Materi Perkuliahan

Bentuk-bentuk latihan koordinasi

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
-------	-----------------------------	----------------------------	----------------	-------------------------

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	1,2,3, dan 4
Penyajian (Inti)	Bentuk-bentuk latihan koordinasi.	Peluit Stopwatch	80 menit	1,2,3, dan 4
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang bentuk-bentuk latihan koordinasi - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	1,2,3, dan 4

E. Instrumen Penilaian

1. Unjuk kerja
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan koordinasi!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 13

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan penyelenggaraan pertandingan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Menganalisis sistem pertandingan

C. Materi Perkuliahan

Sistem pertandingan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/
-------	-----------------------------	----------------------------	----------------	---------------

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

				Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	6
Penyajian (Inti)	Sistem pertandingan	Peluit Stopwatch	80 menit	6
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang sistem pertandingan - Memberikan tugas 	Peluit Stopwatch	10 menit	6

E. Instrumen Penilaian

Menyebutkan sistem-sistem pertandingan.

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

RENCANA PELAKSANAAN PERKULIAHAN (RPP)

Mata Kuliah/ : Pengembangan Ektrakurikuler Olahraga Sekolah
 SKS : 3 SKS (2 SKS teori dan 1 SKS Praktek)
 Kode Mata Kuliah : POR 309
 Waktu Pertemuan : 100 menit
 Pertemuan ke : 14

A. Kompetensi Dasar:

Menguasai keterampilan penyelenggaraan pertandingan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi:

Menganalisis organisasi pertandingan

C. Materi Perkuliahan

Organisasi pertandingan

D. Skenario Kegiatan Perkuliahan:

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

Tahap	Uraian Kegiatan Perkuliahan	Media dan Alat Perkuliahan	Estimasi Waktu	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Salam, Berdoa, dan presensi 2. Tanya jawab tentang materi perkuliahan sebelumnya	Peluit Stopwatch	10 menit	6
Penyajian (Inti)	Organisasi pertandingan	Peluit Stopwatch	80 menit	6
Penutup dan Tindak Lanjut	- Memberikan pertanyaan - Menyimpulkan tentang sistem pertandingan - Memberikan tugas	Peluit Stopwatch	10 menit	6

E. Instrumen Penilaian

Membuat proposal penyelenggaraan satu event kejuaraan!

F. Referensi:

1. Bompa. O Toder&Haff G. G (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, (fifth edition), United States: Human Kinetic
2. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
3. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
4. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	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			
	RPP MATAKULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH			
	No RPP : POR 309	Revisi : 00	September 2011	Hal.....dari
	Semester III	-	1 X Pertemuan	

5. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
6. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
7. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Yogyakarta, 27 September 2011

Dosen Pengampu

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari

Dibuat Oleh : Indah P P Sari	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur POR
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------