

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MATAKULIAH LATIHAN BEBAN 1			
	No Silabus : SIL/	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012	Hal.....dari
	Semester 5	-	16 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : Latihan Beban 1
 Kode Mata Kuliah : LKN 202
 Sks : Teori = 1 SKS; Praktek = 1 SKS
 Semester :
 Mata Kuliah Prasyarat : Dasar-Dasar Latihan Beban
 Dosen : Yudik Prasetyo, M.Kes.
 Ahmad Nasrulloh, M.Or.

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Latihan Beban I merupakan Matakuliah konsentrasi kebugaran jasmani dengan bobot 2 SKS yang terdiri dari 1 SKS teori dan 1 SKS praktik. Matakuliah ini berisi tentang pembuatan program latihan dan evaluasi berdasarkan frekwensi, intensitas, tipe dan waktu dengan penggunaan alat untuk latihan sesuai dengan target yang diinginkan.

II. SKEMA KERJA

Tatap Muka	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Sumber Bahan/ Referensi
1.	Mahasiswa dapat menguasai cara menyusun program latihan dengan baik dan benar.	Menguasai cara menyusun program latihan.	Penyusunan program latihan yang tepat.	1,2,3,5
2.	Mahasiswa dapat menguasai cara membuat program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>) dengan baik dan benar.	Menguasai cara membuat program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>).	Program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>).	1,2,3,5

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
-----------------------------------	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MATAKULIAH LATIHAN BEBAN 1**

No Silabus : SIL/ Revisi : 00 Tgl.27/8/2012 Hal.....dari

Semester 5 - 16 X Pertemuan

3.	Mahasiswa dapat mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>) dengan baik dan benar.	Mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>).	Praktik program latihan kebugaran jasmani (<i>Physical Fitness</i>).	1,2,3,5
4.	Mahasiswa dapat menguasai cara membuat program latihan kekuatan dengan baik dan benar.	Menguasai cara membuat program latihan kekuatan.	Program latihan kekuatan.	1,2,3,5
5.	Mahasiswa dapat mempraktikkan program latihan kekuatan dengan baik dan benar.	Mempraktikkan program latihan kekuatan.	Praktik program latihan kekuatan.	1,2,3,5
6.	Mahasiswa dapat menguasai cara membuat program latihan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Menguasai cara membuat program latihan daya tahan otot.	Program latihan daya tahan otot.	1,2,3,5
7.	Mahasiswa dapat mempraktikkan program latihan daya tahan otot dengan baik dan benar.	Mempraktikkan program latihan daya tahan otot.	Praktik program latihan daya tahan otot.	1,2,3,5
8.	Mid Semester	Mid Semester	Mid Semester	
9.	Mahasiswa dapat menguasai cara membuat program latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>) dengan baik dan benar .	Menguasai cara membuat program latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>).	Program latihan penurunan berat badan (<i>Fat Lose</i>).	1,5
10.	Mahasiswa dapat mempraktikkan program	Mempraktikkan program latihan	Praktik program	1,5

Dibuat Oleh :

Tim Pengampu

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Yudik Prasetyo, M.Kes

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MATAKULIAH LATIHAN BEBAN 1		
	No Silabus : SIL/	Revisi : 00	Tgl.27/8/2012
Semester 5	-	16 X Pertemuan	

	<i>Shaping</i>) dengan baik dan benar.	<i>Shaping</i>).	pengencangan (<i>Body Shaping</i>).	
17.	Ujian Akhir Semester	Ujian Akhir Semester		

III. PENILAIAN

NO.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10%
2.	Tugas-Tugas	20%
3.	Praktik	30%
4.	Ujian	40%
Jumlah		100%

IV. REFERENSI

A. Wajib:

1. Bompa TO. (1994). *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. 2nd Edition, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
2. Baechle, T.R dan Groves, B.R. (1997). *Weight Training: Steps to Success*. Alih bahasa Latihan Beban oleh: Razi Siregar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
3. Fox, T.L.E.L., Bowers, R.W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
4. Frederic Delavier. (2005). *Strenght Training Anatomy*. Canada: Human Kinetics.

B. Anjuran:

5. Panitia PIF. (2004). *Materi Pelatihan Instruktur Fitness*. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
6. Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Dibuat Oleh : Tim Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Yudik Prasetyo, M.Kes
-----------------------------------	---	--