

**SILABUS MATA KULIAH KONDISI FISIK BOLAVOLI**  
**KODE MATA KULIAH: ...**

**DISUSUN OLEH: TIM PENGAJAR**  
**PEDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**2009**

## SILABUS MATA KULIAH

### A. IDENTIFIKASI MATA KULIAH

Nama Mata Kuliah : Kondisi Fisik Bolavoli  
Kode Mata Kuliah : PBV 303  
Jumlah SKS : 4 SKS (2 SKS Praktik, 2 SKS Teori)  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olaharga  
Semester : 4 (empat)  
Waktu Pertemuan : 2 X 50 Menit

### B. DESKRIPSI SINGKAT

Mata kuliah Kondisi fisik bolavoli terdiri dari 4 SKS, yang meliputi 2 SKS praktik dan 2 SKS teori. Dalam teori disampaikan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik yang di butuhkan dalam cabang olahraga bolavoli, meliputi kelincahan, kekuatan, dayatahan, kelentukan, dan koordinasi. Perkuliahan praktik diberikan untuk pengaplikasian teori-teori yang telah diperoleh dalam perkuliahan teori. Teori yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk pembuatan program latihan fisik dalam cabang olahraga bolavoli. Pemberian tugas secara mandiri juga diberikan untuk melengkapi penguasaan pengetahuan tentang komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli.

### C. KOMPETENSI

Memahami pengetahuan tentang komponen biomotor yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli dan memiliki kemampuan menyusun program latihan untuk meningkatkan komponen biomotor tersebut.

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN

1. Mampu menjelaskan komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga bolavoli.
2. Mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan yang digunakan untuk meningkatkan komponen biomotor dalam cabang olahraga bolavoli.

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Metode	Media	Referensi
1.	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan kelincahan	Program latihan kelincahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembuatan program latihan kelincahan secara umum</li> <li>b. Pembuatan program latihan kelincahan khusus cabang olahraga bolavoli</li> </ol>	<p>Teori</p> <p>Praktik</p>	<p>Cone</p> <p>Lapangan</p>	1, 2, 3, 4, 5
2.	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan kekuatan	Program latihan kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Program latihan kekuatan dengan metode piramida</li> <li>b. Program latihan kekuatan dengan metode set block</li> <li>c. Program latihan untuk meningkatkan power: playometric</li> </ol>	<p>Teori</p> <p>Praktik</p>	<p>Game machine</p> <p>Free wight</p>	1, 2, 3, 4, 5

3.	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan dayatahan	Program latihan dayatahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dayatahan aerobic: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinyue training</li> <li>- sirkuit training</li> </ul> </li> <li>b. Dayatahan anaerobic: <ul style="list-style-type: none"> <li>- anaerobic laktik</li> <li>- anaerobic alaktik</li> </ul> </li> </ul>	Teori Praktik	Cone Lintasan lari	1, 2, 3, 4, 5
4.	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan kelentukan	Program latihan kelentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Program latihan kelentukan dengan metode aktif</li> <li>b. Program latihan kelentukan dengan metode pasif</li> <li>c. Program latihan kelentukan dengan metode PNF (gabungan dari keduanya)</li> </ul>	Teori Praktik		1, 2, 3, 4, 5
5.	Mahasiswa mampu menyusun dan mempraktikkan program latihan koordinasi	Program latihan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pembuatan program latihan koordinasi secara umum</li> <li>b. Pembuatan program latihan koordinasi khusus cabang</li> </ul>	Teori Praktik		1, 2, 3, 4, 5

## REFERENSI

1. Bob Bertucci. (1982). *Championship volleyball: by the expert*. USA: Leisure Press
2. Don Schondell, Cecile Reynaud. (2002). *The volleyball coaching bible*. United State: Human Kinetic Publisher
3. Tudor O. Bompa. (1994). *Periodization: theory and methodology of choaching*. Kendall Hunt publishing company
4. Russel R. Pate. (1984). *Scientific foundation of coaching*. United State: CBS College Publising
5. William J. Stone, William A. Kroll. (1989). *Sport conditioning and weight training*. Dubuque: Brown Publisher