

## MKU 108 PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA: 2 SKS

Mata kuliah ini merupakan kelompok mata kuliah umum wajib, yaitu bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Setelah selesai mengikuti perkuliahan, diharapkan mahasiswa memahami konsep dasar pendidikan jasmani dan konsep dasar olahraga, serta mempunyai kebugaran jasmani yang meningkat baik. Mata kuliah ini membahas tentang konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga serta melakukan praktek olahraga di lapangan. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran, terutama pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan OHP, LCD dan pendekatan inkuiri yaitu dengan penyelesaian tugas, diskusi dan pemecahan masalah. Selain itu juga menggunakan pendekatan dengan metode praktek di lapangan berupa: metode demonstrasi, penugasan dan latihan. Tahapan penguasaan mahasiswa melalui evaluasi UAS (bobot 40%), UTS (bobot 20%), Tugas (bobot 20%), Partisipasi kelas/kelompok (bobot 10%) Kehadiran (bobot 10%). Khusus untuk kehadiran, minimal mahasiswa adalah 80% dari 16 kali rencana pertemuan dalam satu semester. Buku sumber utama, : Aip Sjarifuddin, (1981), *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan; Cooper. KH. (1983), *The Aerobic Ways*, New York: M Evans & Company, Inc; Kuntaraf Jonathan, Kuntaraf Kathleen L. (1992), *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung; Rusli Lutan, (2001), *Olahraga Dan Etika Fair Play*, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional

## SILABUS MATA KULIAH

### A. IDENTITAS MATA KULIAH

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah	: KU 108
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 2 (genap)
Kelompok Mata Kuliah	: MKU
Jumlah Pertemuan	: 16 kali
Program Studi	: PGSD
Status Mata Kuliah	: Wajib
Dosen Pengajar	: Drs. Rochdi Simon M.Kes

### B. TUJUAN MATA KULIAH

Setelah selesai mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, serta mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan.

### C. DESKRIPSI ISI

Mata kuliah ini membahas konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, juga mengembangkan berbagai keterampilan olahraga atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan

### D. PENDEKATAN PEMBELAJARAN

Ekspositori dan inkuiri

- Metode untuk teori meliputi: Ceramah, Tanya jawab, Diskusi
- Metode untuk praktek meliputi: Demonstrasi, Penugasan, Latihan,
- Media: OHP, LCD/power point

### E. KOMPONEN EVALUASI

- Ujian Tengah Semester (bobot 20%)
- Ujian Akhir Semester (bobot 40%)
- Tugas (bobot 20%)
- Partisipasi Kelas/Kelompok (bobot 10%)
- Kehadiran (bobot 10%). Khusus untuk kehadiran, minimal 80% dari 16 pertemuan.

## F. RINCIAN MATERI PERKULIAHAN

PERTEMUAN	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN
1 – 3	-Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga -Organisasi Pertandingan	- Konsep Dasar Pendidikan Jasmani - Konsep Dasar Olahraga - Organisasi Pertandingan - Sistem Pertandingan
4 – 6	-Atletik	- Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh - Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi -Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru,
7	- U T S	
8 – 10	- Senam	- Senam Ketangkasan - Senam Kesegaran Jasmani
11 – 13	- Permainan	- Permainan kecil/ sederhana - Permainan besar/ baku
14 – 15	- Renang - Olahraga Pilihan	- Renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, kupu-kupu -Meluncur - Olahraga yang dipilih mahasiswa - Pembinaan prestasi
16	- U A S	

## G. DAFTAR BUKU

### Buku Utama

Aip Sjarifuddin, (1981), *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan;

Cooper. KH. (1983), *The Aerobic Ways*, New York: M Evans & Company, Inc;

Kuntaraf Jonathan, Kuntaraf Kathleen L. (1992), *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung;

Rusli Lutan, (2001), *Olahraga Dan Etika Fair Play*, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional

## Referensi

- Alan Gibbon and John Cartwright, *Teaching Soccer*, London, Bell and Hyman. Ltd, 1981
- Allen Wade, *The F.A. Guide to Teaching Football*, London, The Football Association, 1981.
- Adam I., *Gymnastics An Understanding Approach*, Direktorat Pendidkan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.
- Aussie Modified Sport, *A Quality Yunior Sport Approach*, Belconen, ACT, Australian Sport Commision, 1996.
- Ballesteros, JM/ Alvarez, *Track and Field Athletics "a basic coaching manual*. (Book No 1) London, I.A.A.F. Development Program, 1979
- Brian J. Sharkey; *Kebugaan dan Kesehatan*, Alih Bahasa : Eri Desmarini Nasution, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta 1979.
- Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.
- Hans Katzenbogner/Michael Medles., *Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1, 2 dan 3*, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakata, 1996
- Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988
- Knut Dietrich, K.j. Dietrich, *Sepak Bola Aturan dan Latihan*, Alih Bahasa, Agus Setiadi, PT. Gramedia, Jakarta, 1984
- Panggabean dkk, *Senam dan Metodik Ib*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1978
- Prank Muller etal, *A Guide to Gymnastics*. The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan, Limited, London, 1977.
- Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani*, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000
- PSSI, *Kumpulan Peraturan-peraturan PSSI*, Jakarta 1997.

- - - -PERBASI, *Peraturan Permainan Bola Basket*, Perkumpulan Bola Basket (PELANGI), Bandung, 1990-1994.

Randy Sandefur., *Bimbingan bermain Bola Volley*, Penyadur H. Nazar, Mutiara, Jakarta 1984

Wissel Hal, DFE, *Basket Ball Steps to Succes*, Scout and Special Assignment Coach, Milwanke Bucks, Nasional Basket Ball Association, President Basket Ball World, Inc, Springfield Massochusetts, Human Kinetics, 1994.

Sukintaka dkk, *Permainan dan Metodik, Buku I*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.

Yudi Hendrayana, *Bimbingan Jasmani dan Olahraga Adaptif Penyandang Cacat Netra*, Direktorat Jenderal Pelatanaan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial Republik Indonesia, Jakarta, 2005.

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani & Olahraga

Topik Bahasan : Konsep Pendidikan Jasmani & Olahraga, serta praktek macam-macam Olahraga

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep Pendidikan Jasmani & Olahraga sebagai ilmu, sistem (kompetensi) dan hubungannya dengan pendidikan yang lain, serta dapat melakukan praktek Olahraga.

Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

Catatan : Jenis tatap muka perkuliahan olahraga disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang tersedia.

Pertemuan	Tujuan pembel: khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan: mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1,	1.Mahasiswa dapat menjelaskan konsep penjas & olahraga sebagai Ilmu dan sistem 2.Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan penjas & OR dlm pendidikan dan hubungannya dgn ilmu yg lain	1.a. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Olahraga b. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga c. Ruang lingkup Penjas & OR 2.a. Penjas & OR sbg sub system pendidikan b. Hubungan dg Fisiologi c. Hubungan dg Anatomi d. Hubungan dg Psikologi e. Hubungan dg Sosiologi	kakiimak kuliah dari dosen, tanya jawab mengerjakan tugas dan berdiskusi	Mencari rumusan/pandangan tentang Penjas & Olahraga sebagai ilmu	-LCD & UHP -Aip Sjarifudin 1981 -Cooper 1983 -Harsono 1988 -Husdarta 1988 -Kuntaraf J. 1992 -Rusli Lutan 2001
2-3	1.Mahasiswa dapat menjelaskan Organisasi Pertandingan & Sistem pertandingan 2.Mahasiswa dapat mempraktekan Organisasi	2.a. Berbagai macam Organisasi Pertandingan b. Berbagai macam Sistem Pertandingan: Sistem gugur Sistem kompetisi Sistem kombinasi		Mencari macam bentuk organisasi pertandingan Mencatat sistem yg dipakai dlm pertandingan	

4.	<p>si dan sistem pertand:</p> <p>1.Mahasiswa dapat melakukan lari dlm beberapa jarak.</p> <p>2.Mahasiswa dpt melakukan beberapa start dlm lari</p>	<p>4 a.Lari jarak dekat 100 m, 200 m, 400 m</p> <p>b. Lari sambung/estapet 4 x 100 m, 4 x 400 m</p> <p>c. Lari jarak sedang 800 m, 1500 m, 3000 m</p> <p>d. Lari jarak jauh 5000 m, 10000 m</p> <p>Start jongkok, berdiri, melayang</p>	<p>Mahasiswa menyimak dan melakukan lari sesuai dg instruksi dari dosen</p>	<p>Melakukan perlombaan lari</p> <p>Melihat perlombaan lari yg diselenggarakan oleh panitia lain/daerah, nasional, internasional</p>	<p>Ballesteros, JM 1979</p> <p>PB. PASI 1996</p> <p>Yudi Hendrayana, dkk 2005</p>
5	<p>Mahasiswa dpt melakukan lompatan &amp; loncatan dlm beberapa gaya</p>	<p>Lompat jauh, lompat jangkit, dgn: gaya lenting, jongkok, dan jalan di udara.</p> <p>Loncat tinggi gaya gunting, gaya guling, dan gaya Fflop</p>	<p>Mahasiswa menyimak dan melakukan lompatan dan loncatan sesuai dg instruksi dr dosen</p>		
6.	<p>Mahasiswa dpt melakukan lemparan &amp; tolakan dlm OR atletik</p>	<p>Lempar lembing</p> <p>Lempar cakram</p> <p>Tolak peluru</p>	<p>Mahasiswa menyimak dan melakukan lemparan &amp; tolakan sesuai dg instruksi dr dosen</p>		
7	<p>Ujian Tengah Semester</p>				
8 – 9	<p>Nahasiswa dpt melakukan Senam Ketangkasan</p>	<p>1.Ketangkasan Meloncat</p> <p>2.Ketangkasan Berguling</p> <p>3.Ketangkasan Headstand</p> <p>4.Ketangkasan Headspring</p>	<p>Mahasiswa menyimak dan melakukan macam-macam senam ketangkasan se-</p>	<p>Melihat perlombaan Senam yg diselenggarakan oleh panitia lain/daerah, nasi</p>	<p>Adam I, 1988</p> <p>Panggabean dkk, 1978</p> <p>Prank Muller</p>

		5.Ketangkasan Kip 6.Latihan Berangkai	suai dengan instruksi dari dosen	onal, internasional	etal,1977 Rahmat dkk. 1996
10.	Mahasiswa dpt melakukan salah satu SKJ	Senam Kesegaran Jasmani 2000'	Menyimak dan melakukan SKJ 2000 sesuai dg instruksi dari dosen	Melihat perlombaan SKJ yg diselenggarakan oleh panitia lain	Brian J. Sharkey, 2003 Kantor Menpora, 2000
11.	Mahasiswa dpt melakukan permainan kecil/serderhana	Bermain Kasti, Rounders, Softball Bermain hijau-hitam, Kucing dan Ular-ularan dsb.	Menyimak dan melakukan permainan kecil/serderhana	Mencari sumber literatur di Perpustakaan	Brian J. Sharkey, 2003 Sukntaka dkk, 1979
12.	Mahasiswa dpt melakukan Permainan besar/baku (Bola Basket)	Bola Basket: Teknik bermain basket terdiri dr: Chast pass, bound pass, long pass Shooting, long shoot, jump shoot, Rounding.	Menyimak dan melakukan kegiatan sesuai dg instruksi dosen	Menyaksikan pertandingan basket	PERBASI, 1990 – 1994 Rahmat dkk, 1996 Wissel Hall, 1994
13.	Mahasiswa dpt melakukan Permainan besar/baku (Bola Sepak)	Sepak Bola: Teknik dasar bermain sepak bola: Menendang bola, stop bola, menggiring bola,menyundul bola, melempar bola.		Menyaksikan pertandingan Sepak bola	Alan Gibbon 1981 Allen Wade 1981 Knut Dietrich 1984 Rahmat, dkk 1996
14.	Mahasiswa dpt melakukan	Bola Volley:		Menyaksikan pert-	Randy

	kan Permainan besar/ baku (Bola Volley)	Teknik dasar bermain bola volley Pass atas, pass bawah, service, smash, blocking,		tandingan Bola Volley	Sandefur 1984 Rahmat, dkk 1996
15.	Mahasiswa dpt melaku- kan Olahraga Renang/ olahraga pilihan	Olahraga Renang: Tehnik dasar Renang . cara bernap pas, mengapung, gerakann tangan, gerakan kaki, meluncur, gaya dada gaya punggung, gaya bebas, gaya kupu-kupu.		Menyaksikan perlo- lombaan Renang	Dirjen PLS. Pe Muda & OR 1979 Rahmat, dkk 1996
16.	Ujian Akhir Smester				