

MATERI PERKULIAHAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
(KU. 108) 2 SKS DOSEN PENGAMPU Drs. Rochdi Simon, M.Kes 1831

MATERI I: - LANDASAN TEORITIS PENDIDIKAN JASMANI
- LANDASAN TEORITIS OLAHRAGA
- LANDASAN TEORITIS KEBUGARAN JASMANI
- ORGANISASI PERTANDINGAN

MATERI II: PRAKTEK OLAHRAGA KEBUGARAN JASMANI UNTUK
MAHASISWA

MATERI III: PRAKTEK OLAHRAGA UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Pertemuan 1-2. - Landasan Teoritis Pendidikan Jasmani
- Landasan Teoritis Olahraga
- Landasan Teoritis Kebugaran Jasmani

Tujuan: - Mahasiswa tahu dan mengerti tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga
serta perbedaannya antara Pendidikan Jasmani dan Olahraga
- Mahasiswa tahu dan mengerti tentang Kebugaran Jasmani dan bagaimana
hubungannya dengan proses perkuliahan.

Pertemuan: 3-4: - Organisasi Pertandingan

Tujuan: - Mahasiswa tahu dan mengerti serta bisa menyelenggarakan berbagai per-
tandingan olahraga baik di SD, maupun di masyarakat.

Pertemuan 5 – 10: Praktek Olahraga Kebugaran Jasmani untuk Mahasiswa
terdiri dari Olahraga Aerobik, Atletik, Permainan, Senam.

Tujuan : - Mahasiswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik
- Mahasiswa dapat melakukan olahraga Aerobik, Atletik, Permainan, Senam

Pertemuan: 8 : Ujian Tengah Semester (UTS)

Tujuan : untuk mengetahui sampai dimana kemampuan pemahaman mahasiswa ter-
hadap beberapa teori yang diberikan.

Pertemuan 11 : Pratek Renang atau Olahraga Pilihan Mahasiswa

Tujuan : Mahasiswa dapat melakukan olahraga Renang atau olahraga pilihan

Pertemuan 12-14: Praktek Olahraga untuk SD termasuk Olahraga Tradisional

Tujuan : Mahasiswa dapat melakukan olahraga untuk anak SD. termasuk olahraga Tradisional

Pertemuan 15-16 : Ujian Akhir Semester (UAS)