

# **DESKRIPSI MATA KULIAH ATLETIK**

**Oleh :**  
**Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**  
**Komarudin, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2007**

## **DESKRIPSI MATA KULIAH ATLETIK (Teori dan Praktek)**

### **PL201. Atletik : S1, 2 SKS, Semester 1**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar dari Program Studi PKO. Setelah selesainya mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mempunyai keterampilan dan mampu menjelaskan yang berkaitan dengan teori dan praktek Atletik dalam nomor lari, lompat, dan lempar. Dalam perkuliahan ini dibahas dasar-dasar gerak lari, gerak lempar, dan gerak lompat. Selain itu dijelaskan peraturan perlombaan yang mengikat dalam setiap perlombaan. Serta manajemen dalam pelatihan atletik untuk nomor-nomor tersebut. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan drill (practical) dan ekspositori dalam bentuk ceramah dan Tanya Jawab yang dilengkapi dengan penggunaan alat bantu latihan, dan pendekatan gaya tugas. Penguasaan mahasiswa akan diukur melalui tugas, aktivitas dan antusiasme dalam praktik, serta melalui UTS dan UAS. Buku sumber yang menjadi rujukan dalam mata kuliah ini adalah:

IAAF. Terjemahan ; **Mengajarkan Teknik-teknik Dasar Atletik**, 1990;  
AAF. **Kids Athletics**, 1998 ; Schmolinsky, Gerald. **Track and Field**, 1989 ;  
PASI. **Peraturan Perlombaan Atletik**, 2005 ; Gambetta, Vern. **Coaching Manual Track and Field**, 1989.

## **SILABUS MATA KULIAH ATLETIK (Teori dan Praktek)**

### **1) Identitas Mata Kuliah**

Nama Mata Kuliah	: Atletik (Teori dan Praktik)
Kode Mata Kuliah	: PL 201
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 1 (ganjil)
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Prodi
Program Studi / Program	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1
Prasyarat	: -
Nama Dosen/Asisten	: Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Komarudin, M.Pd.

### **2) Tujuan**

- a) Mengetahui dan memahami Nomor Lari (Jarak Pendek, Jarak Menengah, dan Jarak Jauh)
- b) Mengetahui dan memahami Nomor Lompat (Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Lompat Tinggi, dan Lompat Tinggi Galah)
- c) Mengetahui dan memahami Nomor Lempar (Lempar Lembing, Lempar Cakram, Tolak Peluru, dan Lontar Martil)

### **3) Deskripsi Isi**

Mata kuliah ini dilaksanakan secara teori dan praktik. Pengetahuan dan pemahaman tentang atletik sangatlah penting bagi para mahasiswa. Dalam wawasan teori, tuntutan untuk tahu dan paham akan landasan cabang olahraga mendalami bahwa induk cabang olahraga adalah atletik, sehingga disebut sebagai "mother of sports". Alasannya, karena hampir semua cabang olahraga memuat unsur gerak dasar yang ada dalam gerak dasar atletik, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena itu, fase atau tahapan dalam setiap gerak dasar untuk setiap nomor dalam atletik menjadi fokus perhatian penting dari bagian pembelajaran. Contoh : fase atau tahapan yang terjadi apabila akan melakukan gerak lompat jauh adalah fase awalan/approach, fase menolak/take off, fase melayang/flight, dan fase mendarat/landing yang rangkaianannya harus dilakukan dengan baik dan benar. Teknik dasar yang tepat merupakan kunci pemahaman akan konsep gerak dasar yang benar. Selain itu, pengetahuan dan pemahaman secara teoretik dan praktik tentang regulasi (peraturan perlombaan) juga menjadi bahan materi pembelajaran agar dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tuntutan dan tujuan peraturan.

### **4) Pendekatan Pembelajaran**

Untuk lebih mengarah pada pencapaian sasaran, maka pendekatan yang dilakukan berupa drilling baik secara bagaian per bagian maupun secara keseluruhan, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menjalankan tahapan yang sistematis, efisien dan efektif.

## 5) Evaluasi

Indikasi keberhasilan perkuliahan berdasarkan pada :

- Kehadiran
- Tugas Laporan dan Makalah
- UAS (Praktik dan Teori),

## 6) Rincian Materi Perkuliahan tiap Pertemuan

Pertemuan 1	Rencana Perkuliahan <ul style="list-style-type: none"><li>• Maksud dan tujuan Mata kuliah MKA</li><li>• Ketentuan dan Aturan Perkuliahan</li></ul>
Pertemuan 2	Teknik Dasar Lari dan Peraturan
Pertemuan 3 – 4	Teknik Dasar Lari Sprint (100 meter)
Pertemuan 5	Teknik Dasar Lompat dan Peraturan
Pertemuan 6 - 7	Teknik Dasar Lompat Jauh
Pertemuan 8	Teknik Dasar Lempar dan Peraturan
Pertemuan 9 - 10	Teknik Dasar Lempar Cakram
Pertemuan 11 - 12	Teknik Dasar Lempar Lembing
Pertemuan 13 - 14	Teknik Dasar Tolak Peluru
<b>Pertemuan 15 - 16</b>	<b>UAS</b>

## 7) Buku Sumber

IAAF. Terjemahan ; **Mengajarkan Teknik-teknik Dasar Atletik**, 1990  
IAAF. **Kids Athletics**, 1998  
Schmolinsky, Gerald. **Track and Field**, 1989  
PASI. **Peraturan Perlombaan Atletik**, 2005  
Gambetta, Vern. **Coaching Manual Track and Field**, 1989