

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)  
ATLETIK ( TEORI DAN PRAKTEK )**

Oleh:

Dikdik Zafar Sidik, S.Pd., M.Pd. dkk

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

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Pengantar Perkuliahan Atletik

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan ketentuan, aturan, maksud dan tujuan MK Atletik (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
1	<p>1.1. Mahasiswa dpt memahami, menjelaskan ketentuan &amp; aturan perkuliahan atletik</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan maksud dari mata kuliah atletik</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dari mata kuliah atletik</p>	<p>1.1. a. Ketentuan perkuliahan</p> <p style="padding-left: 40px;">b. Aturan perkuliahan atletik</p> <p>1.2. Maksud mata kuliah atletik</p> <p>1.3. Tujuan mata kuliah atletik</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	<p>Mencari beberapa rumusan tentang maksud dan tujuan dari mata kuliah Atletik</p> <p style="text-align: right;">Kuis bisa diakhir jam pelajaran</p>	<p>Media : OHP / LCD</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan ( 1990 ) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASl. ( 2005 ) Gambetta, Vern. (1989 )</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Gerak Dasar Lari Sprint ( 100 meter )

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerak dasar lari sprint ( 100 meter ) yang baik dan benar

(kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
2	2.1. Mahasiswa dapat melakukan gerak dasar lari “ABC”  2.2. Mahasiswa dapat melakukan gerak akselerasi  2.3. Mahasiswa dapat melakukan kemampuan kecepatan maksimal	2.1. Gerak dasar lari “ ABC “  2.2. Gerak akselerasi  2.3. Kemampuan kecepatan maksimal	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan jawab, mengerjakan tugas gerak dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang lari “ABC”, akselerasi, dan kecepatan maksibal	Media : Cones/Corong , bilah-bilah, kardus  Sumber :  IAAF. Terjemahan ( 1990 ) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (1989 )

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Gerak Dasar Lari Sprint ( 400 meter )

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerak dasar lari sprint ( 400 meter ) yang baik dan benar

(kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
3	<p>3.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar lari “ABC“</p> <p>3.2. Mahasiswa mampu mengatur “ Pace “</p> <p>3.3. Mahasiswa dapat melakukan irama langkah (pase) Lari 400 meter</p>	<p>3.1. Gerak dasar lari “ ABC “</p> <p>3.2. Kemampuan “ Pace “</p> <p>3.3. Kemampuan “Pase” lari 400 meter</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab,mengerjakan tugas gerak dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang “ Pace “ atau irama langkah	<p>Media : Cones/Corong , bilah-bilah, kardus</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan ( 1990 ) IAAF. (1996) IAAF. (199 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. (1989 )</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lempar Lembing

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerakan lempar lembing yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
4	<p>4..1.Mahasiswa dapat melakukan gerak dasar lempar tanpa awalan</p> <p>4..2. Mahasiswa dapat melakukan lemparan dengan 2-3 langkah awalan</p> <p>4.3 Mahasiswa dapat melakukan lemparan lembing dengan langkah awalan penuh</p>	<p>4.1. Gerak dasar lempar tanpa awalan</p> <p>4.2. Lemparan dengan 2 – 3 langkah awalan</p> <p>4.3. Lemparan dengan langkah awalan penuh</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab,mengerjakan tugas gerak dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang pembuatan alat bantu latihan yang sederhana untuk keperluan proses latihan lempar lembing	<p>Media : bilah-bilah, kardus, bola tenis berekor, lembing bambu.</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan (1990 )</p> <p>IAAF. ( 1996 )</p> <p>IAAF. ( 1998 )</p> <p>Schmolinsky, Gerhardt. (1989)</p> <p>PASI. ( 2005 )</p> <p>Gambetta, Vern. ( 1989 )</p>
5	<p>5.1. Mahasiswa dapat melakukan lemparan lembing dengan langkah awalan penuh</p>	<p>5.1. Lemparan dengan langkah awalan penuh</p>			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Tes lari sprint dan tes lempar lembing

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan lari sprint dan lempar lembing yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemu-an ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
6	<p>6.1. Mahasiswa dpt melakukan gerakan lari sprint dg baik dan benar</p> <p>6.2. Mahasiswa dpt melakukan gerakan lempar lembing dg baik dan benar</p>	<p>6.1. Tes lari sprint</p> <p>6.2. Tes lempar lembing</p>	Tes praktek di lapangan	Melakukan gerakan lari sprint Secepat mungkin dan lemparan lembing sejauh mungkin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapangan / Track</li> <li>- Peluit</li> <li>- Start Block</li> <li>- Bendera Start</li> <li>- Stop Watch</li> </ul>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Jauh

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerakan lompat jauh yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
7	<p>7.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar tolakan dan mendarat lompat jauh</p> <p>7.2. a.Mahasiswa dpt melakukan gerakan melayang dengan gaya lenting b.Mahasiswa dpt melakukan gerakan melayang dengan gaya jongkok c.Mahasiswa dpt melakukan gerakan melayang dengan gaya berjalan di udara</p>	<p>7.1. Gerakan tolakan &amp; mendarat</p> <p>7.2. a. Gerakan melayang dg gaya lenting b. Gerakan melayang dg gaya jongkok c. Gerakan melayang dg gaya berjalan di udara</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes, dan mengerjakan tugas dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang Tentang teknik dasar lompat jauh serta melakukan rangkaian gerakan lompat jauh	<p>Media :</p> <p>bilah-bilah, kardus, ban, box, matras, bak lompat</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )</p>
8	<p>8.1. Mahasiswa dpt melakukan Gerak "approach-take off-flight-land"</p>	<p>8.1. Gerak "approach-take off-flight-land"</p>			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lempar Cakram

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerakan lempar cakram yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
9	9.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar lempar cakram tanpa awalan 9.2 Mahasiswa dpt melakukan gerak lempar cakram dg awalan menyamping	9.1. Gerak dasar tanpa awalan 9.2. Lemparan dengan awalan menyamping	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes nya dan, mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar lempar cakram dan melakukan rangkaian gerakan lempar cakram	Media : bilah-bilah, kardus, ban, lapangan, meteran  Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )
10	10.1. Mahasiswa dpt melakukan gerakan lempar cakram dg ½ putaran	10.1. Lemparan dengan ½ putaran			

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Tes lompat jauh dan lempar cakram

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan lompat jauh dan lempar cakram dengan baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
11	<p>11.1. Mahasiswa dpt melakukan gerakan lompat jauh yang baik dan benar</p> <p>11.2. Mahasiswa dpt melakukan gerakan lempar cakram dengan baik dan benar</p>	<p>11.1. Tes Lompat jauh</p> <p>11.2. Tes lempar cakram</p>	Tes praktek di lapangan	Melakukan lompat jauh dan melempar cakram sejauh mungkin	<p>Media :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bak lompat</li> <li>- Lapangan</li> <li>- Cakram</li> <li>- Meteran</li> </ul> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Jangkit

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerakan lompat jangkit yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
12	12.1. Mahasiwa dpt melakukan gerakan tolakan dan mendarat lompat jangkit  12.2. Mahasiwa dpt melakukan gerakan hop-step pd lompat jangkit	12.1. Gerakan tolakan & mendarat  12.2. Gerak Hop-Step	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes nya dan mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar lompat jangkit dan melakukan rangkaian gerakan lompat jangkit	Media :  bilah-bilah, kardus, ban, box, matras  Sumber :
13	13.1. Mahasiwa dpt melakukan gerakan hop-step-jump pada lompat jangkit	13.1. Gerak Hop-Step-Jump			IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari Menengah Jauh

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan lari menengah jauh (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
14	14.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar lari menengah jauh 14.2. Mahasiswa dpt melakukan pengaturan irama langkah lari menengah jauh ( 400 meter )	14.1. Gerak dasar lari 14.2. Pengaturan irama langkah ( Pace ) lari 400 meter	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes nya dan mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar lari jarak menengah jauh dan melakukan rangkaian gerakan lari jarak Menengah jauh	Media : - Lintasan - Peluit - Stop Watch  Sumber :
15	15.1. Mahasiswa dpt melakukan lari menengah jauh dengan pengaturan irama langkah ( 800 meter )	15.1. Pengaturan irama langkah ( Pace ) 800 meter			IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . PL 201 Atletik ( Teori dan Praktek ), S1, 2 sks

Topik bahasan : Tes Lari 1500 meter

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu melakukan lari jarak menengah jauh (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
16	16.1. Mahasiswa mampu melakukan lari dengan irama langkah yang teratur	16.1. Tes Lari 1500 meter	Tes praktek di lapangan	Melakukan lari 1500 meter dgn irama langkah yg baik dan waktu yang cepat	Media : Track / lintasan  Sumber :  IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. ( 1996 ) IAAF. ( 1998 ) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. ( 2005 ) Gambetta, Vern. ( 1989 )