

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Konsep, Kedudukan dan Makna Pendidikan Jasmani  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep, kedudukan dan makna Penjas  
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
1	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep, kedudukan, serta makna Penjas	1. a. Pendidikan Jasmani sebagai disiplin b. Konsep dan kedudukan Penjas c. Makna Penjas d. Fungsi Penjas	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikannya dalam pertemuan dan diskusi.  Kuis lisan pembelajaran
2	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep, kedudukan, serta makna Penjas	2. a. Perbedaan Penjas dan Olahraga b. Penjas di Indonesia c. Paradigma Penjas sebagai alat pendidikan d. Model kurikulum Penjas	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikannya dalam pertemuan dan diskusi.  Kuis lisan pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, Permainan dan Rekreasi  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan hakikat Penjas, Olahraga, Permainan dan Rekreasi  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat Penjas, olahraga, permainan dan rekreasi	1. a. Batas-batas dan makna Penjas, Olahraga, Permainan, dan Rekreasi b.	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikannya dalam pertemuan dan diskusi.

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Perubahan Filosofis dari Penjas, Olahraga, dan Kebugaran  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan filosofi baru dari Penjas, olahraga, dan kebugaran  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
4	1. Mahasiswa dapat menjelaskan filosofi baru dari Penjas, olahraga, dan kebugaran.	a. Makna filosofi b. Pertanyaan filosofi c. Isu dalam filsafat olahraga d. Falsafah Pendidikan dan Penjas e. Pentingnya filsafat Penjas dan Olahraga	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Konsep Dasar Olahraga, Bermain dan Permainan  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar olahraga, bermain dan permainan  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
5	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar olahraga, bermain dan permainan.	a. Konsep dasar olahraga sbg bentuk bermain b. Konsep dasar bermain permainan d. Konsep dasar kompetisi e. Pelembagaan olahraga f. Etika dalam olahraga	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks

Topik bahasan : Konsep Dasar Kebugaran

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar kebugaran.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
6	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar kebugaran.	a. Definisi Kebugaran b. Hubungan Kesehatan dan Kebugaran c. Pengukuran kebugaran d. Pengembangan Kesadaran Kebugaran e. Profesi dalam bidang kebugaran	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks

Topik bahasan : Konsep Dasar Latihan

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar latihan

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
7	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar latihan	a. Pengertian latihan b. Macam-macam latihan c. Konsep dan prinsip pelatihan kebugaran d. Metode-metode latihan	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks

Topik bahasan : Ujian Tengah Semester ( U T S )

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu menjelaskan materi ajar 1-7 dalam bentuk menjawab soal-soal ujian

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
8	Mahasiswa dapat menjelaskan materi ajar pada pertemuan 1-7 dengan cara menjawab soal-soal Ujian Tengah Semester	U T S	Mahasiswa menjawab soal-soal Ujian Tengah Semester	Ter

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Perbedaan Makna Penjas dan Olahraga  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan makna penjas dan olahraga  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
9	1. Mahasiswa dapat menjelaskan perbedaan makna Penjas dan olahraga.	a. Penjas dan Olahraga dalam UU Pnddkn b. Penjas dan Olahraga dalam UU SKN c. Penjas dan Olahraga dalam kurikulum d. Penjas dan olahraga dalam konteks pendidikan.	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Pendidikan Jasmani dan Perubahan Paradigmanya  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan perubahan paradigma Penjas dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
10	1. Mahasiswa dapat menjelaskan perubahan paradigma Penjas dan faktor-faktor yang mempengaruhinya	a. Pendidikan Jasmani di masa lalu b. Tumbuhnya paradigma baru dalam Penjas c. Gerak manusia d. Penjas Humanistik e. Play education studies	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok kecil, menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Landasan Ilmiah Pendidikan Jasmani  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan beberapa landasan ilmiah Penjas  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
11	1. Mahasiswa dapat menjelaskan landasan ilmiah Penjas	a. Landasan biologi b. Landasan sosial c. Landasan psikologi	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok kecil, menyajikan temuan dari diskusi.

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Profesi dalam Penjas dan Olahraga  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan khasanah profesi dalam bidang Penjas dan Olahraga  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
12	1. Mahasiswa dapat menjelaskan khasanah profesi dalam bidang Penjas dan olahraga	a. Profesi dalam Olahraga persekolahan b. Profesi dalam olahraga prestasi c. Profesi dalam olahraga rekreasi fasilitas dan manajemen e. Profesi bidang lainnya	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran



## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Permasalahan dan Isu dalam Olahraga  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan berbagai permasalahan dan isu dalam olahraga  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
13	1. Mahasiswa dapat menjelaskan berbagai permasalahan dan isu dalam olahraga	a. Problems sosial b. Kooperasi dan Kompetisi c. Olahraga anak-anak dan remaja d. Kesetaraan dalam olahraga e. Sistem olahraga f. Isu pendidikan dalam olahraga	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
Topik bahasan : Olahraga Persekolahan dan Perguruan Tinggi  
Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan permasalahan olahraga persekolahan dan PT  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
14	1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan permasalahan olahraga persekolahan dan perguruan tinggi	a. Sistem olahraga b. Olahraga di Perguruan Tinggi (PT) c. Olahraga persekolahan d. Badan pembina (BAPOMI dan BAPOPSI) e. Studi komparatif sistem keolahragaan	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Olahraga Masyarakat  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan ruang lingkup olahraga masyarakat  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
15	1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian dan permasalahan olahraga masyarakat	a. Konsep Sport for All b. Olahraga masyarakat atau olahraga rekreasi? c. Wellness dan lifestyle dalam life span sport	Menyimak kuliah dari dosen, mengajukan pertanyaan, mencari contoh, mengerjakan latihan, diskusi.	Mendiskusikan naskah dalam kelompok dan menyajikan temuan dari diskusi.  Kuis lisan di pembelajaran

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Mata Kuliah : KU 108 Pendidikan Jasmani dan Olahraga, S1, 2 sks  
 Topik bahasan : Ujian Akhir Semester ( U A S )  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu menjelaskan materi ajar 1-15 dalam bentuk menjawab soal-soal ujian  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan
16	Mahasiswa dapat menjelaskan materi ajar pada pertemuan 1-5 dengan cara menjawab soal-soal Ujian Akhir Semester	U A S	Mahasiswa menjawab soal-soal Ujian Akhir Semester	Ter ter