

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	IO251 KECABANGAN OLAHRAGA I (ATLETIK)(2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pembelajaran Penjas Melalui Atletik 1
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan, sikap dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik 1, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan ketrampilan pribadi maupun untuk proses belajar mengajar, serta mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isue-isue terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.
Jumlah pertemuan	:	16 (enambelas) kali
Dosen Penanggung Jawab	:	Drs Aming Supriatna, M.Pd.
Tim Teaching Atletik 1	:	Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. Agus Rusdiana, S.Pd., M.Sc.

PER TEM UAN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------------

PER TEM UAN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
6	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan pada taman aerobik (pembentukan dasar sistem kardio vaskulair awal).	<ul style="list-style-type: none"> § Permainan irama langkah pada taman aerobik. § Pengembangan kemampuan lari menengah ,jauh (speed play / fartleks). § Bermain dengan lari menerus dan istirahat pendek . 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan , Peragaan./ praktik, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan atletik, tangga tribun, kardus, ban sepeda, mobil, model denah taman erobik.
7-8	Dapat menjelaskan dan memperagakan gerak lari yang efisien bagi kerja aerobik dan anaerobik	<ul style="list-style-type: none"> § Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lari jarak menengah dan jauh § Pengembangan rasa terhadap irama lari. § Pendekatan kompetisi pada lari sambung dengan istirahat pendek. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan dan praktik, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas ,serta praktek / Peragaan	Pendekatan pembelajaran Penjas berbasis masalah gerak. (makalah) alih bahasa, POR FPOK UPI Bandung ,2006.
9	Dapat menjelaskan, dan memperagakan gerak dasar lempar pada taman lempar. Dapat menjelaskan serta memperagakan gerak dasar lempar dan tolak.	<ul style="list-style-type: none"> § Permainan pada taman lempar dan uji ketepatan. § Pendekatan gerak dasar dominan pada lempar berat. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan./praktik, tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta /peragaan.	Model Peluru , daerah lemparan, target., gada. Garis /tali plastik.
10	Dapat menjelaskan, dan memperagakan gerak dasar lempar dan tolak.	<ul style="list-style-type: none"> § Pendekatan kompetisi pada lari sambung dengan istirahat pendek. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan./praktik, tanya jawab, diskusi.	Peragaan penguasaan teori dan keterampilan/ skill materi pertemuan 1 -9 .	Perlengkapan dan lapangan untuk tes unjuk keterampilan materi pertemuan 1 – 9
11	UTS	§ Materi pertemuan 1 s/d 9..	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan./praktik , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan lapangan, kardus, matras , ban sepeda./ mobil, . Bilah bambu, Balok kayu, model cakram modifikasi.
12	Dapat menjelaskan	§ Permainan untuk pembentukan kekuatan,	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan./praktik , diskusi		

PERTEMUAN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
13	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan pada taman lompat. Pembentukan gerak dasar dominan pada L. vertikal	<ul style="list-style-type: none"> § Bermain dengan penugasan khusus pada taman lompat § Permainan perubahan kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal mandiri, berpasangan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain, tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan. permainan Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.	Perlengkapan dan lapangan /alat modifikasi untuk taman lompat
14	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lompat tinggi berbagai gaya	<ul style="list-style-type: none"> § Pembentukan gerak dasar keterampilan sikap tumpu, sikap melayang di udara. § Pembentukan sikap melayang di udara, tanpa awalan dengan 1, 3, 5, dan awalan penuh. § Pembentukan teknik utuh dan tanda tanda awalan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan keterampilan ,tanya jawab, diskusi	Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan. Kuis dari materi, dan diskusi	Perlengkapan dan alat matras lompat tinggi, elastic cord, tanda /check mark
15	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan keterampilan dasar lompat dengan bantuan galah	<ul style="list-style-type: none"> § Pendekatan bermain zona lompat. § Pendekatan gerak dasar dominan pemindahan Berat badan zona ke zona datar dan perbedaan ketinggian dengan galah. § Pendekatan gerak dasar dominan lompat galah. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi, peragaan dan praktik keterampilan .	Kuis dari materi, dan diskusi Obyektif Tes+ Peragaan keterampilan.	Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh, matras, kardus, bukit kemiringan, Box ,alat peraga.
16					Semua alat dan perlengkapan pertemuan 10 - 15

