

SILABUS MATA KULIAH ATLETIK

1. Identitas Mata Kuliah

Nama mata kuliah	: Kecabangan Olahraga Atletik
Nomor Kode	: IO251
Jumlah SKS	: 2 Sks
Semester	: 1 (Satu)
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Prodi
Program studi/Program	: IKOR / S1
Prasyarat	: -----
Dosen penanggung Jawab	: Drs Aming Supriatna, M.Pd. Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd. Agus Rusdiana, S.Pd., M.Sc.

2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan analisis dan sintesis proses gerak nomor atletik juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan atletik di dunia.

3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak pada nomor nomor Atletik saja, namun juga mengupas tataran pengetahuan, dan pemahaman secara teoretis. perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu hasil penelitian dalam penerapan ipteks dan diperkaya dengan berbagai model pendekatan pembelajaran agar menjadi ilmuwan dan pendidikan yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat bantu /media pelatihan atletik.

4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, diskusi, analisis dan sintesis , serta pemecahan masalah
- Tugas : Laporan kepustakaan, laporan analisis dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP, camera video, dan lainnya.

5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS
- Laporan tugas berstruktur.(laporan catatan harian dan laporan analisis
- kehadiran

6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1 : Permainan pengembangan kondisi fisik

Pertemuan 2 : Permainan reaksi, dan pembentukan sikap lari sprint.dan

- Fase –fase lari sprint serta karakteristik pengembangannya
- Pertemuan 3 : Pengembangan dasar nomor erobik bagi pembentukan sistem Kardiovaskuler awal, menengah dan lanjutan pada lari menengah jauh.
- Pertemuan 4 : Pembentukan teknik tolak peluru dan aspek pendukung prestasi.
- Pertemuan 5 : Pembentukan teknik lempar cakram dan fenomena gerak sirkular
- Pertemuan 6 : Cadangan waktu bagi nomor tambahan
- Pertemuan 7 : UTS (Praktik Dan Teori)
- Pertemuan 8 : Lari sprint dengan rintangan pertimbangan pendekatan irama langkah dan pendekatan teknik.
- Pertemuan 9: Pendekatan teknis lompat tinggi flopf serta pertimbangan biomekanik
- Pertemuan 10: Pembentukan teknik lempar linear dan aspek pendukung prestasi lempar lembing.
- Pertemuan 11: Permainan irama lari (pacing) untuk lari jarak jauh.
- Pertemuan 12: Pembentukan gerak dasar lompat horizontal serta pertimbangan teknis dari berbagai aspek..
- Pertemuan 13: Pendekatan teknis lompat jangkit dengan Persentase H-S-J.
- Pertemuan 14: Pembentukan dan pendekatan dasar teknik lompat galah.
- Pertemuan 15: Pendekatan teknis bagi pembentukan nomor lompat galah.
- Pertemuan 16: Teori dan peraturan khusus atletik.
- Pertemuan 17: UAS (Teori dan Praktik)

7. Daftar buku

- Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. , *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept., Publish. Gotingen,1990.
- Lechmann, CS, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag,1977, DLV,. Berlin,, Germany.
- Hay,James, *The Biomechanics of Sport Techniques*, 4th Ed. (1993);Paramount Comunication Co. Englewood, USA.,
- Brugemann, Koszewski,& Muller, *Biomechanical Research Project* Athen 1977. (1998) Meyer & Meyer Sport, Lmt. London.,UK.
- Lange,Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.

Referensi

- Alford,Holmes,Hill & Wilson, *Complete Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.
- Dick, F.W.,*High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975,London,UK.
- Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt.1975,London,UK.
- Ricci, Benyamin, *Physical & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM

Brown Co. Iowa, USA.

Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret Int. London, UK.

Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.

_____, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, Burg Verlag,
Gastinger,GmbH, Germany

Jenssen, Peter, *Training Lactate Pulse rate*,1987, Polar Electro Oy, Finland

Bossey, Dereck, *Jump Conditioning and Technical training*, IAAF International
Development Program Courses, 1988, Beatrice Publishing Pty,
Victorio,Australia.

International athletic Foundations, *Scientific Report on The II World
Championship in Athletics Rome 1987, 1988*, IAAF Biomechanic Dept.