

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
OLAHRAGA ALAM TERBUKA

Oleh

Drs. Sumardiyanto, M.Pd
Agus Rusdiana, S.Pd., M.Sc.

PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2009

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Orientasi, deskripsi, tujuan perkuliahan, dan tata tertib
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga alam terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1.	<ul style="list-style-type: none"> * Mahasiswa dapat melakukan adaptasi untuk perkuliahan selanjutnya. * Menjelaskan deskripsi dan tujuan perkuliahan dan tata tertib. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan tim dosen • Ruang lingkup materi olahraga alam terbuka • Aturan perkuliahan • Kedudukan mata kuliah • Deskripsi perkuliahan • Tujuan perkuliahan • Pembagian kelompok belajar • Penjelasan tentang tata tertib perkuliahan, UTS, UAS, tugas kelompok, tugas individu, dan nilai akhir 	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab dan diskusi	Tugas : - Diskusi - Pembentukan kelompok kecil Evaluasi : - tes formatif	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK - Haryono Wing, <i>Pariwisata Rekreasi dan Entertainment</i> . Ilmu Publisher. Jakarta Djameluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
2	Mahasiswa dapat menjelaskan Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka	Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka; 1). Pendahuluan, 2). Rasionalisasi, 3). Pemaknaan Filsafat, 4). Pemaknaan Olahraga Alam Terbuka, 5). Pemaknaan Alam Terbuka	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi	Tugas : - Diskusi kelompok Evaluasi : - tes formatif	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK - Haryono Wing, <i>Pariwisata Rekreasi dan Entertainment</i> . Ilmu Publisher. Jakarta Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)

Topik bahasan : Aktivitas Olahraga Alam Terbuka dan Fungsi Kognitif

Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Aktivitas Olahraga Alam Terbuka dan Fungsi Kognitif

Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
3	Mahasiswa dapat menjelaskan Aktivitas Olahraga Alam Terbuka dan Fungsi Kognitif	Aktivitas Olahraga Alam Terbuka dan Fungsi Kognitif : 1). Konsep Dasar tentang fungsi kognitif, 2). Pengaruh aktivitas Olahraga Alam Terbuka terhadap Fungsi Kognitif, 3). Beberapa Petunjuk Praktis Pengembangan Fungsi Kognitif Melalui Olahraga Alam Terbuka	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi	Tugas : - Diskusi kelompok - Membuat artikel Internet Evaluasi : - tes formatif	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK - Haryono Wing, <i>Rekreasi Sekolah</i> . FPOK IKIP Bandung Rusli Ibrahim, 2001, <i>Landasan Psikologis Penjas di SD</i> . Depdiknas Dirjen Dikdasmen. Dirjen OR. Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
4	Mahasiswa dapat menjelaskan Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka	Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka; 1). Pengertian & Konsep, 2). Ruang Lingkup OAT	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi	Tugas : - Diskusi kelompok - Membuat artikel Internet Evaluasi : - tes formatif	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta P Lynton, 1969, <i>Training for Development</i> . CV. Mosby Company. Louis.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
5	Mahasiswa dapat menjelaskan Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka	Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka : 1). Metodologi OAT, 2). Peranan Fasilitator OAT	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Simulasi Program	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat artikel Internet Evaluasi : - Problem Solving	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Penyusunan Program Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Penyusunan Program Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
6	Mahasiswa dapat menyusun Program Olahraga Alam Terbuka	Penyusunan Program Olahraga Alam Terbuka : (1) Low Activity, (2) High Activity	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Simulasi Program Kepemimpinan dalam kelompok	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat artikel Internet Evaluasi : - Penguasaan pembuatan program (Problem Solving)	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Pengembangan Aspek Sosial dan Moral melalui OAT
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Pengembangan Aspek Sosial dan Moral melalui OAT
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
7-8	Mahasiswa dapat Menjelaskan tentang Pengembangan Aspek Sosial dan Moral melalui OAT	Pengembangan Aspek Sosial dan Moral melalui OAT ; 1). Pengembangan Aspek Sosial, 2). Pengembangan Aspek Moral, 3). Beberapa petunjuk praktis untuk Pengembangan Aspek Moral dalam OAT	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Simulasi kepemimpinan dalam kelompok	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat artikel Internet Evaluasi : - Penguasaan materi program (Problem Solving)	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : UTS pokok bahasan 1 s/d 8
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan dapat menguasai materi 1 sampai dengan 8
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
9	Mahasiswa dapat menguasai materi pertemuan 1 s/d 8	UTS pokok bahasan/sub pokok bahasan 1 s/d. 8	Mengerjakan soal-soal UTS yang terdiri dari lembar soal : <ul style="list-style-type: none"> • Tes objektif • Tes Subjektif Tes Praktek dalam kelompok kecil	Tugas : <ul style="list-style-type: none"> • Kerjakan dalam lembar jawaban • Ketepatan & kecepatan dalam simulasi praktek (kelompok kecil) Evaluasi : Gabungan normative dan patokan	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
10	Mahasiswa dapat menyebutkan Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka	Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka : <ul style="list-style-type: none"> • Cross Country, • Fartlek, • Hiking, • Tea Walk, • Wide Game 	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Praktek & pemecahan masalah	Tugas : <ul style="list-style-type: none"> - Kerja kelompok - Membuat Proses verbal Evaluasi : <ul style="list-style-type: none"> - Membuat strategi acara (Problem Solving) 	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Menyusun Rencana Strategis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Teknik Menyusun Rencana Strategis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
11	Mahasiswa dapat membuat Teknik Menyusun Rencana Strategis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka	Teknik Menyusun Rencana Strategis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka; 1). Tujuan, Sasaran & Metoda, 2). Membuat Jadwal Kegiatan, 3). Perlengkapan Pribadi	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Praktek & pemecahan masalah	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat Proses verbal Evaluasi : - Penguasaan membuat jadwal & penggunaan perlengkapan	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Djamaluddin Ancok 2002, <i>Outbound Management Training</i> . UII Press-Yogyakarta Agoes Susilo JP, 2004, <i>Outbound Itu Menyesatkan</i> , Bumi Cendekia, Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
12	Mahasiswa dapat Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I	Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I ; 1). Berjalan di Pantai, 2). Simpul dan Ikatan, 3). Tanda Medan & Tanda Jejak, 4). P3K (Menenal dan Mengatasi Gigitan dan Sengatan Binatang), 5). Api Unggun	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Praktek & pemecahan masalah	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat Proses verbal Evaluasi : - Penguasaan menggunakan perlengkapan	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Idik Sulaeman, 2005, <i>Hiking</i> , Aku Suka, Bandung Primadi, 2000, <i>Proses Kreasi Apresiasi Belajar</i> , ITB. Bandung

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Keterampilan Olahraga Alam Terbuka II
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Keterampilan Olahraga Alam Terbuka II
 Jumlah pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
13-14	Mahasiswa dapat melakukan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka II	Keterampilan Olahraga Alam Terbuka II ; 1). Pemetaan Lapangan/ Arena OAT, 2). Teknik Mengendalikan Perahu, 3). Membaca Kompas, 4). Teknik Menyeberang Sungai	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Praktek & pemecahan masalah	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat Proses verbal Evaluasi : - Penguasaan menggunakan perlengkapan	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Hatib Abdul Kadir, <i>Mari Mendaki Gunung</i> , 2003. Andi Offset. Yogyakarta Primadi, 2000, <i>Proses Kreasi Apresiasi Belajar</i> , ITB. Bandung

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : Keterampilan Olahraga Alam Terbuka III
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang Keterampilan Olahraga Alam Terbuka III
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
15	Mahasiswa dapat melakukan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka III	Keterampilan Olahraga Alam Terbuka III : 1). Teknik Membaca Peta (Sistim Grid), 2). Tips ! Berjalan Mantap di Gunung, 3). Teknik Inventarisasi Hutan	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, dan diskusi Praktek & pemecahan masalah	Tugas : - Kerja kelompok - Membuat Proses verbal Evaluasi : - Penguasaan menggunakan perlengkapan	- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i> . FPOK Hatib Abdul Kadir, <i>Mari Mendaki Gunung</i> , 2003. Andi Offset. Yogyakarta Primadi, 2000, <i>Proses Kreasi Apresiasi Belajar</i> , ITB. Bandung

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 452 Olahraga Alam Terbuka (2 SKS)
 Topik bahasan : UAS pokok bahasan/sub pokok bahasan 1 s/d. 15
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa diharapkan dapat menguasai seluruh materi dari pertemuan 1 s/d. 15
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
16	Mahasiswa dapat menguasai materi pertemuan 1 s/d 15	UAS pokok bahasan/sub pokok bahasan 1 s/d. 15	<p>Mengerjakan soal-soal UAS yang terdiri dari lembar soal :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes objektif • Tes Subjektif <p>Tes Praktek :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individu • Kelompok 	<p>Tugas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerjakan dalam lembar jawaban • Ketepatan & kecepatan dalam simulasi praktek secara perorangan dan kelompok/regu <p>Evaluasi : Gabungan normatif dan patokan</p>	<p>- LCD & OHP - Sumardiyanto. 2006. <i>Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka</i>. FPOK</p> <p>Hatib Abdul Kadir, <i>Mari Mendaki Gunung</i>, 2003. Andi Offset. Yogyakarta</p> <p>Primadi, 2000, <i>Proses Kreasi Apresiasi Belajar</i>, ITB. Bandung</p>