

# SILABUS MATA KULIAH

## 1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Olahraga Alam Terbuka
No. Kode	: IO 452
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 5 (Lima)
Kelompok mata kuliah	: MKPP
Program Studi/Program	: Ilmu Keolahragaan / S-1
Status mata kuliah	: -
Pra-Syarat	: Telah lulus mata kuliah Sejarah & Filsafat Olahraga
Nama Dosen/Asisten	: 1. Drs. Sumardiyanto, M.Pd 2. Agus Rusdiana, S.Pd., M.Sc.

## 2. Tujuan :

Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan dan pengalaman dalam mengelola proses pembelajaran di alam terbuka atau dilingkungan yang menantang; menyiasati kepercayaan pribadi, sikap dan nilai-nilai sosial; dan memanfaatkan jasa individual untuk perkembangan kelompok secara keseluruhan, khususnya dalam mengembangkan pendidikan yang menekankan pada pertumbuhan serta tahap-tahap pertumbuhan jasmani ataupun rohani.

## 3. Deskripsi Isi :

Dalam kuliah ini dibahas tentang Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka, Aktivitas Olahraga Alam Terbuka dan Fungsi Kognitif, Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka, Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka, Penyusunan Program Olahraga Alam Terbuka, Pengembangan Aspek Sosial dan Moral melalui Olahraga Alam Terbuka, Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka, Teknik Menyusun Rencana Strategis, Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I-II-III. Perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan dan pengembangan macam-macam model pembinaan olahraga alam terbuka.

## 4. Pendekatan Pembelajaran :

### **Ekspositori dan Inkuiri**

**Metode** : andragogi, serta berbasis experience learning dan learning by doing yang dikemas dalam bentuk aksi, diskusi, tanya jawab, tugas, praktek, pemecahan masalah, refleksi, perencanaan perbaikan (continuous improvement), serta implementasi perbaikan. Ditunjang dengan materi kelas (in-class training) yang tetap mengacu kepada kegiatan petualangan yang telah dilaksanakan.

**Tugas** : Simulasi program, laporan kerja lapangan, penguasaan penggunaan perlengkapan, Kepemimpinan dalam kelompok, makalah, dan artikel internet.

**Media** : Overhead Projector (OHP), LCD/Power Point, Modul/makalah, bahan ajar manual, hand out, alam bebas dan lingkungan sekitarnya, alat peraga/bantu, papan tulis, dan alat tulis.

**5. Evaluasi :**

Kehadiran, penyajian praktek sebagai instruktur, UTS, UAS, laporan makalah & artikel internet, laporan kliping, penyajian kelompok dan diskusi.

**6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan :**

Pertemuan 1 : Rencana perkuliahan, revidi konsep, silabus mata kuliah, dan tata tertib

Pertemuan 2 : Landasan Filosofis Olahraga Alam Terbuka; Pendahuluan, Rasionalisasi, Pemaknaan Filsafat, Pemaknaan Olahraga Alam Terbuka, Pemaknaan Alam Terbuka

Pertemuan 3 : 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

Pertemuan 4 : Pengertian dan Ruang Lingkup Olahraga Alam Terbuka; (1) Pengertian & Konsep, (2) Ruang Lingkup OAT

Pertemuan 5 : Pengenalan Metode Olahraga Alam Terbuka ; (1) Metodologi OAT, (2) Peranan Fasilitator OAT

Pertemuan 6 : Penyusunan Program Olahraga Alam Terbuka : (1) Low Activity, (2) High Activity

Pertemuan 7 - 8 : 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

Pertemuan 9 : UTS pokok bahasan/sub pokok bahasan 1 s/d. 8

Pertemuan 10 : Jenis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka : Cross Country, Fartlek, Hiking, Tea Walk, Wide Game

Pertemuan 11 : Teknik Menyusun Rencana Strategis Kegiatan Olahraga Alam Terbuka; (1) Tujuan, Sasaran & Metoda, (2) Membuat Jadwal Kegiatan, (3) Perlengkapan Pribadi

Pertemuan 12 : Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka I ; Berjalan di

Pantai, Simpul dan Ikatan, Tanda Medan & Tanda Jejak, P3K (Mengetahui dan Mengatasi Gigitan dan Sengatan Binatang), Api Unggun

Pertemuan 14 : Keterampilan Olahraga Alam Terbuka II ; (1) Pemetaan 13-14 Lapangan/Arena OAT, (2) Teknik Mengendalikan Perahu, (3) Membaca Kompas, (4) Teknik Menyeberang Sungai

Pertemuan 15 : Mempraktekan Keterampilan Olahraga Alam Terbuka III ; (1) Teknik

Membaca Peta (Sistim Grid), (2) Tips ! Berjalan Mantap di Gunung, (3) Teknik Inventarisasi Hutan

Pertemuan 16 : UAS pokok bahasan/sub pokok bahasan 1 s/d. 15

## **7. Daftar buku :**

### **Buku Utama**

Sumardiyanto. 2006. *Buku Ajar Mata Kuliah Olahraga Alam Terbuka*. FPOK

### **Referensi**

Agoes Susilo. 2004. *Outbound Itu Menyesatkan*. Bumi Cendekia. Jakarta  
Djamaluddin Ancok. 2002. *Outbound Management Training*. UII Press-Yogyakarta  
Haryono Wing. 1986. *Pariwisata Rekreasi dan Entertainment*. Ilmu Publisher. Jakarta  
Haryono Wing. 1985. *Rekreasi Sekolah*. FPOK IKIP Bandung  
P Lynton. 1969. *Training for Development*. CV. Mosby Company. Louis.  
Rusli Ibrahim. 2001. *Landasan Psikologis Penjas di SD*. Depdiknas Dirjen Dikdasmen.  
Dirjen OR. Jakarta