

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pengertian didaktik dan metodik pengajaran atletik. serta karakteristik dan struktur gerak dalam atletik
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan tentang pengertian didaktik dan metodik pengajaran, serta karakteristik dan struktur gerak dalam atletik
Jumlah pertemuan	:	2 (dua) kali
Dosen Penanggung Jawab	:	Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd.

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dapat menjelaskan pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik serta</li>   <li>◆ Dapat menjelaskan tentang karakteristik dan struktur gerak dalam atletik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Penjelasan tentang tata tertib perkuliahan.</li> <li>▪ Pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik.</li>   <li>▪ Karakteristiik dan struktur gerak               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. nomor jalan dan lari jarak pendek.</li> <li>b. nomor lari gawang,</li> <li>c. nomor lari bersambung.</li> <li>d. nomor lompat horizontal</li> <li>e. nomor lompat vertikal</li> <li>f. nomor lompat tinggi galah.</li> <li>g. nomor lempar dengan gerak linier</li> <li>h. nomor lempar dengan gerak rotasi</li> </ol> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.</p> <p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, Tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.</p>	<p>LCD atau OHP</p> <p>James G Hay, (1993), Biomechanic of Sport Techniques</p> <p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Strategi pembelajaran atletik .  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan tentang strategi pembelajaran atletik dan prinsip prinsip pengembangan kesegaran jasmani dan pengembangan keterampilan gerak.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
3	Dapat menjelaskan strategi pembelajaran atletik yang berkaitan dengan prinsip pengembangan kesegaran jasmani dan pengembangan keterampilan gerak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strategi pembelajaran atletik.</li> <li>▪ Prinsip pengembangan kesegaran jasmani yang meliputi;                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengembangan kekuatan dan daya tahan otot.</li> <li>b. Pengembangan fleksibilitas</li> <li>c. Pengembangan daya tahan kardiovaskuler</li> </ol> </li> <li>▪ Prinsip pengembangan keterampilan gerak yang meliputi                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tujuan pembelajaran keterampilan gerak.</li> <li>b. Klasifikasi keterampilan gerak                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan tertutup</li> <li>2) Keterampilan terbuka</li> <li>3) Keterampilan kombinasi</li> </ol> </li> <li>c. Prinsip pengembangan keterampilan tertutup.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, Tanya jawab, diskusi</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>LCD atau OHP</p> <p>Yoyo Bahagia, dkk., Atletik, Depdiknas, Dirjen Dikdasmen, 2000.</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Strategi pembelajaran atletik (2) dan formasi mengajar  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan tentang prinsip pengembangan model gerak, prinsip pengembangan modifikasi, dan prinsip pengembangan pengalaman belajar.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
4	Dapat menjelaskan strategi pembelajaran atletik yang berkaitan dengan prinsip pengembangan konsep gerak, prinsip pengembangan modifikasi, dan prinsip pengembangan pengalaman belajar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prinsip pengembangan model gerak</li> <li>▪ Prinsip pengembangan modifikasi                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Modifikasi tujuan pembelajaran</li> <li>b. Modifikasi materi                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kompleksitas skill</li> <li>2) Kondisi penampilan</li> <li>3) Jumlah skill</li> <li>4) Perluasan jumlah perbedaan respon.</li> </ol> </li> <li>c. Modifikasi lingkungan pembelajaran                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peralatan</li> <li>2) Penataan ruang</li> <li>3) Organisasi kegiatan</li> </ol> </li> <li>d. Modifikasi evaluasi pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>▪ Prinsip pengembangan pengalaman belajar.</li> <li>▪ Formasi mengajar nomor-nomor dalam atletik.</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,</p>	LCD atau OHP

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Analisis gerakan lari, lompat dan lempar.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan dan memperagakan kajian mekanika gerak dan analisis gerakan jalan, lari, lompat dan lempar.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
5	Dapat menjelaskan dan memperagakan pembuatan dan pemanfaatan alat-alat bantu sederhana untuk kegiatan pengajaran atletik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor jalan dan nomor lari.</li> <li>▪ Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lari gawang dan lari estafet.</li> <li>▪ Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lompat jauh dan lompat tinggi.</li> <li>▪ Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lempar cakram, lempar lembing dan tolak peluru.</li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p> <p>PASI.Pedoman Atletik, Seri 2 Nomor –nomor Lompat. Jakarta. 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan dan keterampilan dalam menyajikan aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain.
Jumlah pertemuan	:	2 (dua) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>6-7</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan.</li> <li>▪ Berbagai bentuk permainan tradisional perorangan maupun beregu</li> <li>▪ Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan tanpa menggunakan alat bantu</li> <li>▪ Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan dengan menggunakan alat bantu</li> <li>▪ Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor jalan dan lari.</li> <li>▪ Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor lompat.</li> <li>▪ Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor lempar.</li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Ujian Tengah Semester
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa memiliki pemahaman, wawasan tentang pengertian didaktik metodik pengajaran atletik, karakteristik dan struktur gerak dalam atletik, strategi pembelajaran atletik, dan mampu merancang dan membuat alat alat modifikasi yang sederhana
Jumlah pertemuan	:	1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>8</b>	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian didaktik dan metodik pengajaran, karakteristik dan struktur gerak dalam atletik, strategi pembelajaran atletik, dan analisis gerakan lari, lompat dan lempar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik.</li> <li>▪ Karakteristik dan struktur gerak dalam atletik.</li> <li>▪ Strategi pembelajaran atletik.</li> <li>▪ Prinsip pengembangan kebugaran jasmani</li> <li>▪ Prinsip pengembangan pengalaman belajar.</li> <li>▪ Prinsip pengembangan model gerak</li> <li>▪ Prinsip pengembangan modifikasi</li> <li>▪ Prinsip pengembangan pengalaman belajar.</li> <li>▪ Analisis gerakan, jalan dan lari, lompat dan lempar</li> <li>▪ Aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain.</li> </ul>	Mengerjakan tugas ujian teori.	Obyektif tes  Penyerahan tugas	Lembar soal dan lembar jawaban

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pembelajaran atletik dengan pendekatan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar lari dengan pembelajaran teknis
Jumlah pertemuan	:	1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>9</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lari dengan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan nbermain.</li> <li>▪ Pembelajaran gerak dasar umum nomor lari tanpa menggunakan alat bantu</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lari dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas berlari dengan pendekatan bermain atletik menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ban sepeda</li> <li>- Bilah bambu</li> <li>- Kardus</li> <li>- Bola tenis berekor</li> <li>- Tali dan lain-lain</li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p> <p>PASI.Pedoman Atletik, Seri 1 Nomor –nomor Jalan, Lari, dan lari gawang Jakarta. 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Pembelajaran atletik dengan pendekatan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar nomor-nomor lempar dengan pendekatan bermain  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>10</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lempar dengan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran gerak dasar lempar dengan pendekatan bermain.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas melempar dengan pendekatan bermain atletik menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ban seped</li> <li>- Bola tenis berekor</li> <li>- Tali dan lain-lain</li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p> <p>PASI.Pedoman Atletik, Seri 3 Nomor –nomor Lempar. Jakarta. 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Pembelajaran atletik dengan pendekatan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar nomor-nomor lompat dengan pendekatan bermain  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
11	Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lompat lompat dengan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran gerak dasar lompat dengan pendekatan bermain.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat jangkit dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu sederhana.</li> <li>▪ Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas melompat dengan pendekatan bermain menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ban sepeda</li> <li>- Bilah bambu</li> <li>- kardu</li> <li>- Tali dan lain-lain</li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p style="text-align: center;">Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p> <p style="text-align: center;">PASI.Pedoman Atletik, Seri 2 Nomor –nomor Lompat. Jakarta. 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Analisis gerakan lari, lompat dan lempar.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, wawasan dan memperagakan kajian mekanika gerak dan analisis gerakan jalan, lari, lompat dan lempar.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>12</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan analisis gerak nomor lari , lompat dan lempar, dari sudut kajian biomekanik dan kinesiologi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisis gerakan, jalan dan lari.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Analisis gerakan saat start</li> <li>b. Analisis gerakan lengan</li> <li>c. Analisis gerakan tungkai</li> <li>d. Analisis gerakan finish</li> <li>e. Analisis gerak take off lari gawang</li> <li>f. Analisis gerak di atas gawang.</li> <li>g. Analisis gerak saat melewati gawang.</li> </ul> </li> <li>▪ Analisis gerak nomor-nomor lempar.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Analisis gerak awal</li> <li>b. Analisis sikap awal</li> <li>c. Analisis gerak awalan</li> <li>d. Analisis sikap lempar</li> <li>e. Analisis gerak lempar,</li> </ul> </li> <li>▪ Analisis gerak nomor lompat                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap awal</li> <li>b. Gerak awal</li> <li>c. Gerakan lari</li> <li>d. Saat take off (tolakan)</li> <li>e. Saat melayang di udara</li> <li>f. Saat pendaratan</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p style="text-align: center;">Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,</p> <p style="text-align: center;">Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p style="text-align: center;">Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p style="text-align: center;">James G Hay, (1993), Biomechanic of Sport Techniques</p> <p style="text-align: center;">Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Pembelajaran atletik dengan pendekatan teknis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar nomor-nomor lari dengan pendekatan teknis.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>13</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lari dengan pendekatan teknik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodik mengajar lari sprint                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Start</li> <li>b. Gerakan lari.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan tungkai</li> <li>• Gerakan lengan</li> <li>• Kecondongan badan</li> </ul> </li> <li>c. Gerakan finish                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Metodik mengajar lari gawang</li> <li>a. Mengajarkan gerakan kakai ayun melewati gawang.</li> <li>b. Mengajarkan gerakan kaki tumpu melewati gawang</li> <li>c. Irama di antara gawang.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Metodik mengajar lari estafet                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Estafet teknik visual</li> <li>b. Estafet teknik non visual                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Serah terima dari atas</li> <li>2) Serah terima dari bawah</li> <li>3) Penempatan tanda-tanda (cek mark).</li> <li>4) Strategi posisi pelari ke 1, ke 2, ke 3 dan ke 4.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS))  
 Topik Bahasan : Pembelajaran atletik dengan pendekatan teknis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar nomor-nomor lompat dengan pendekatan teknis  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>14</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lompat dengan pendekatan teknik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodik mengajar lompat jauh gaya jongkok, gaya melenting dan gaya berjalan di udara.               <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan take off</li> <li>b. Melayang di udara</li> <li>c. Mendarat</li> <li>d. Awalan</li> </ul> </li> <li>▪ Metodik mengajar lompat jangkit.               <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Awalan</li> <li>b. Hop-step-jump</li> <li>c. Pendaratan</li> </ul> </li> <li>▪ Metodik mengajar lompat tinggi gaya straddle dan gaya flor.               <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Avalan</li> <li>b. Tolakan</li> <li>c. Sikap di atas mistar</li> <li>d. Pendaratan</li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Pembelajaran atletik dengan pendekatan teknis  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan memperagakan metodik mengajar nomor-nomor lempar dengan pendekatan teknis.  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
1	2	3	4	5	6
<b>15</b>	Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lempar dengan pendekatan teknik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodik tolak peluru dengan gaya menyamping dan gaya membelakang )O'Brien).                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Cara memegang</li> <li>b. Sikap awal</li> <li>c. Gerak meluncur</li> <li>d. Sikap lempar</li> <li>e. Gerak menolak</li> <li>f. Gerak pemulihan</li> </ul> </li> <li>▪ Metodik mengajar lempar lembing                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pegangan</li> <li>b. Sikap awal</li> <li>c. Awalan</li> <li>d. Cross atau Hop</li> <li>e. Sikap dan gerak lempar</li> <li>f. Pppemulihan</li> </ul> </li> <li>▪ Metodik mengajar lempar cakram                             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ppegangan</li> <li>b. Awalan bergeser atau berputar</li> <li>c. Sikap lempar</li> <li>d. Gerak lempar dan pemulihan</li> </ul> </li> </ul>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p style="text-align: center;">Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>	<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 402. DIDAKTIK DAN METODIK PENGAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Ujian Akhir Semester
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman, dan kemampuan, dalam pengajaran atletik dengan pendekatan teknis maupun dengan pendekatan permainan.
Jumlah pertemuan	:	1 (satu) kali

PERT EMU AN	TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS (PERFORMANCE/ INDIKATOR)	SUB POKOK BAHASAN DAN RINCIAN MATERI	PROSES PEMBELAJARAN	TUGAS DAN EVALUASI	MEDIA DAN BUKU SUMBER
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>16</b>	Dapat menjelaskan metodik mengajar atletik baik dengan pendekatan teknis maupun dengan pendekatan pola gerak dasar atau pendekatan bermain.	Seluruh bahan dari pertemuan 9 s/d pertemuan ke 15	Mengerjakan kertas kerja	Mengerjakan tes obyektif	OHP Lembar soal dan lembar jawaban.