

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO-411 PEMBELAJARAN PERMAINAN DENGAN PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pembelajaran Penjas Melalui Permainan net (Net Games)
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang Jenis-jenis permainan dengan pembatas yang meliputi : pengertian, ide dasar permainan dengan pembatas, manfaat dan jenis-jenis permainan dengan pembatas dan alat pukul, cara bermain dan cara mengajar permainan dengan pembatas menggunakan alat dan tanpa alat, praktek permainan dan bermain, modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan dengan pembatas dan tanpa alat / memakai alat (raket)
Jumlah pertemuan	:	16 (enambelas) kali
Dosen Penanggung Jawab	:	Drs. Eka Nugraha, M. Kes.

PERTEMUAN	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	Dapat menjelaskan pengertian, ide dasar dan manfaat permainan dengan pembatas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan. ▪ Pengertian permainan net ▪ Ide dasar (games idea) permainan dg pembatas (net). ▪ Manfaat permainan dengan pembatas 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.	Kuis dari Materi dan Diskusi	LCD atau OHP To Teach Or Not To Teach,(Paper), Bart Crum ,2006.
2	Dapat menjelaskan jenis-jenis permainan dengan pembatas (Net Games)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jenis-jenis permainan dengan pembatas - voley ball like games/beach Voley ball. - Tenis like games/table T/ soft T. - Indiacca games/badminton likes game 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan.	Perlengkapan permainan,
3	Dapat menjelaskan ide dasar permainan dengan pembatas (Net Games)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan net games, meliputi: model CALO Jugling ,(Mandiri atau media dinding) Hit to the Target,(mandiri / target khusus Rallyng One side iniatif &Two side iniatif Play / as Partner & as againt) 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, Tanya jawab, diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan.	Movement Problem Based Learning, (Paper),Bart Crum 2006 .
4	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan Sederhana bermain mandiri Permainan tanpa pembatas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Game like games (tournament likes) ▪ Bermain dengan alat /media lain. ▪ Bermain dengan bantuan pantulan 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, praktik permaianan, Tanya jawab, diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Perlengkapan Lapangan, alat modifikasi ,Indiacca, Bola lembut.

1	2	3	4	5	6
5-6	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan bola pantul dengan menggunakan tembok pantul. Mandiri dan beregu	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain Jugling dinding pantul mandiri Bermain dalam regu 2-2, 2-3,3-3,3-4. Bermain dalam satu regu dan pembatas Dg aturan khusus, point 1 untuk 10 raly tanpa putus 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan bola voli modifikasi.
7	Dapat menjelaskan, dan memperagakan permainan bola pantul (Volleybal Like games) beregu. 3-3/4-4 .	<ul style="list-style-type: none"> Passing Ralyy satu /dua sisi inisiatf Bermain 3 – 3 tanpa tanpa pembatas Bermain 3 – 3 dengan menggunakan media dinding\ Bermain seperti tournamen bola dinding	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,Tanya jawab, 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
8	UTS	<ul style="list-style-type: none"> Materi pertemuan 1 s/d 7 	Mengerjakan tugas dan ujian teori.	Obyektif tes dan tugas berstruktur untuk ide dan alat bantu ajar	
9	Dapat menjelaskan dan memperagakan materi permainan dengan alat (Racket Games)	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain dengan Indiacca /alat bantu alternatif Permainan baki pukul (Model Baki Jorg”s) Jugling dg berbagai posisi dan cara memukul statis atau bergerak. Rally dan target khusus dalam regu 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,/praktik, tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan “Baki pukul”
10- 12	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan dengan raket dan pembatas (Rackets and Net games.)	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain dengan indiacca, bola kecil pantul lembut. Permainan Baki pukul satu tangan dengan media alat pukul modifikasi. Permainan regu bola pukul dg berbagai variasi alat bantu dan kreasi mandiri 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan / praktis,Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan modifikasi untuk permaian tennis lapangan.

1	2	3	4	5	6
12-13	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan menyerupai tenis lapangan	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain Bermain menggunakan baki satu lengan dg modifikasi aturan sederhana (bola reli terlama/ terbanyak dapat poin tertinggi) berpasangan 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermainan .Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. permainan	Perlengkapan dan lapangan modifikasi untuk permainan modifikasi tennis lapangan
14	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan indiacca	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain modifikasi Jugling, hitting to the target, mandiri, dan berpasangan. Passing one side iniatif. & two side iniatif. Bermain 1-1,2 -2, 3-3 dan berbagai Variasi permainan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan	Perlengkapan dan lapangan permainan modifikasi bulutangkis .
15	Praktek ide bebas alat dan permainan modifikasi tiap regu, permainan menggunakan alat dan pembatas	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan / lapangan, ide permainan menggunakan alat dan pembatas Materi pertemuan 9 s/d 15 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi, peragaan dan praktik permainan.	Diskusi ide dan nilai paparan tugas, serta peragaan .	Perlengkapan dan alat , lapangan modifikasi terbuka.
16	UAS	Semua materi ajar permaianan dengan pembatas dan alat pukul (Net and Racket Games) dan hasil Modifikasi baru	Mengerjakan Ujian Akhir Semester.	Obyektif Tes+ Hasil Peragaan di lapangan	

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

NET AND RACKET GAMES

(PERMAINAN MENGGUNAKAN RAKET DAN JARING PEMBATAS)

OLEH:

DRS. EKA NUGRAHA, M. Kes.

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM PGSD S1 PENJAS
TAHUN 2007

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Ide dasar permainan, pengertian dan manfaat permainan net games dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang Ide dasar permainan, dan gerak ,pengertian dan manfaat permainan net games dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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
1	Dapat menjelaskan Ide dasar permainan, pengertian dan manfaat permainan "net games" dalam pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan <ul style="list-style-type: none"> - Persentasi kehadiran - Tugas dan makalah - Simulasi dan praktek ▪ Ide dasar permainan ▪ Dasar pemikiran pembelajaran berbasis pemecahan masalah gerak. ▪ Pengertian net games ▪ Manfaat net games. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.	Quis dari Materi dan Diskusi	OHP/LCD/White Board To teach Or Not to Teach, (paper), Bart crum,2005. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart crum, 2006. Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Jenis-jenis permainan net games dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang jenis-jenis permainan net games dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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
2	Dapat menjelaskan jenis – jenis permainan dengan pembatas (net games)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jenis-jenis permainan “net games” - Permainan yang menggunakan “baki” sebagai pemukul (Jorg model’s) - Permainan “indiaca” - Permainan “volleyball likes games” - Permainan “tennis likes games” - Permainan “beach fun games” - Permainan badminton 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.	kuis dari Materi dan Diskusi	OHP/LCD/White Board Makalah dan CD “Movement Problem Based Learning”, Bart Crumm, dkk, Bandung, Maret 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	: PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
Topik Bahasan	: Ide dasar permainan, konsep bermain "Jorg's model" (permainan menggunakan baki pemukul).
Tujuan Pembelajaran Umum	: Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang Ide dasar permainan "Jorg's" dalam pembelajaran penjas
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 ide dasar permainan serta dapat memperagakan permainan dengan alat modifikasi ("Jorg's model")	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan menggunakan baki. ▪ Peraturan permainan ▪ Perlengkapan dan lapangan permainan. ▪ Gerak dasar bermain meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Jugling - To Hit the target - Rallying <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side iniatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side iniatif) - Rallying - Konsep bermain sederhana ▪ Konsep bermain 1-3 sentuhan dengan 1 vs 1 pemain. ▪ Konsep bermain tanpa ada lawan dengan skor jumlah angka raihan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan, White Board, bola, indiaca,kertas, tali. Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Permainan "indiaca"
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan permainan "indiaca" mandiri dan beregu.
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 ide dasar permainan serta dapat memperagakan permainan ("indiaca") secara mandiri dan beregu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan "indiaca" ▪ Permainan dasar meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Jugling - Hit to the target - Rallying with wall Bermain dengan partner. <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side iniatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side iniatif) - Passing dan rallying - Konsep bermain sederhana ▪ Konsep bermain 1-3 sentuhan dengan 1 vs 1 pemain. ▪ Konsep bermain lawan sebagai partner meraih jumlah point maksimal ▪ Bermain bebas berpasangan 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan. Tanya jawab, diskusi.	Quis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan, White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan "bola dinding menggunakan alat pemukul"
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan permainan "bola dinding " menggunakan alat pemukul ditembok pantul
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMUAN	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 permainan bola pantul dengan alat pemukul menggunakan tembok /dinding pantul.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar bermain bola pantul menggunakan alat pemukul,l ▪ Lapangan dan perlengkapan bermain. ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Permainan dasar meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Jugling dan rallying - Juggling sendiri dengan bola berbeda - Rallying selama mungkin <ul style="list-style-type: none"> o Memukul langsung kedinding o Memukul dengan satu pantulan ke lantai - Konsep bermain sederhana - Bermain dengan menggunakan tembok sebagai partner. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan, White Board. Berbagai macam bola pantul dengan tingkat pantul yang rendah- yang tinggi, raket modifikasi , selotif, .tanda-tanda Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan "tenis ball lake games" menggunakan jaring.pembatas.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan permainan "tenis ball like's games" menggunakan jaring.pembatas.
 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
6	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan tenis ball like's games dengan menggunakan menggunakan jaring.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar bermain bola pantul dinding menggunakan zona pantulan dan area pantualan dikakukan mandiri beregu 2, 3 orang atau beregu pasangan. ▪ Lapangan dan perlengkapan bermain. (bola empuk) ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Gerak dasar bermain meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Jugling dan rallying - Juggling sendiri dengan bola berbeda - Rallying selama mungkin <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side iniatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side iniatif) - Konsep bermain sederhana - Bermain 1 -1 dengan narrow court dan wide court - Bermain bebas". 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan, White Board, tali /kapur, tanda-tanda lapangan, pemukul modifikasi berbagai bentuk dan ukuran. Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan "beach ball fun games"
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan, ide dalam memperagakan permainan beach all fun games yang hidup
 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
7	Dapat menjelaskan, dan memperagakan permainan "beach ball fun games".	<ul style="list-style-type: none"> • Ide dasar permainan "beach ball fun games". <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapangan bermain. ▪ Lapangan dan perlengkapan bermain. (bola empuk) ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Gerak dasar bermain meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Jugling dan rallying - Jugling sendiri dengan bola berbeda - Jugling ke tembok sendiri - Rallying selama mungkin (ke tembok atau lewat jaring) <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side inisiatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side inisiatif) - Konsep bermain sederhana - Bermain 1 -1 dengan narrow court. - Bermain 1 -1 dengan wide court. ▪ Bermain 2 -2 dengan "modified court". 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan berupa bat pemukul, bola empuk, jarring, tembok (kalau ada), White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : UTS
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan, serta gagasan mengenai permainan menggunakan jaring sebagai pembatas yang meliputi permainan: menggunakan baki (Jorg's model), indiaca, tenis dan beach ball.
 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
8	Dapat menjelaskan, berbagai permainan menggunakan jaring pembatas terutama permainan menggunakan baki (Jorg's model), indiaca, tenis, permainan beach ball, serta kemampuan penyesuaian koreksi setiap tingkat keterampilan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pertemuan ke 1 sampai dengan pertemuan ke 7 	Mengerjakan ujian tulis Tugas modifikasi alat dan aturan permainan ,serta koreksi tiap tahap pembelajaran	Tes obyektif dan penyerahan tugas/makalah.	White board dan kertas soal / lembar jawaban

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan raket dan jaring pembatas (badminton like games)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan permainan permainan modifikasi bulutangkis dengan berbagai modifikasi alat dan aturan.
 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
9	Dapat menjelaskan, dan memperagakan permainan raket dan jaring (bulutangkis modifikasi)	<ul style="list-style-type: none"> • Ide dasar permainan raket dan jaring modifikasi. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lapangan bermain. ▪ Lapangan dan perlengkapan bermain. ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Gerak dasar bermain meliputi: <ul style="list-style-type: none"> - Juggling dan rallying - Juggling sendiri dengan - Rallying selama mungkin. <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side iniatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side initiative) <p>Dengan dan tanpa jaring pembatas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konsep bermain sederhana - Bermain 1 -1 dengan narrow court. - Bermain 1 -1 dengan wide court. ▪ Bermain 2 -2 modifikasi 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan berupa bat pemukul, bola empuk, jarring, tembok (kalau ada), White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATA (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan bola pantul danga jaring pembatas (volley ball like's games).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan dasar-dasar permainan bola pantul dengan jaring pembatas dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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
10	Dapat menjelaskan ide dasar dan memperagakan permainan bola pantul dengan jaring pembatas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan bola pantul ▪ Perlengkapan dan Lapangan bermain. ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Juggling <ul style="list-style-type: none"> - Juggling sendiri. - Juggling ke tembok dg zona khusus. <ul style="list-style-type: none"> ○ Passing <ul style="list-style-type: none"> ○ Inisiatif salah satu sisi (One side iniatif) ○ Inisiatif kedua belah pihak (Two side iniatif) - Konsep bermain sederhana - Bermain 1 -1 dengan narrow court. - Bermain 1 -1, 2-2, 3-3, 4-4 dengan joker pada lapangan sedang. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	<p style="text-align: center;">Alat dan perlengkapan permainan ,bola dengan pantulan rendah, sedang dan tinggi, batas, tali , baki , jaring, Koran bekas, White Board</p> <p style="text-align: center;">Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan yang menyerupai permainan voli (voli ball like's games).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan dasar-dasar permainan voli ball like's games dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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
11-12	Dapat menjelaskan ide dasar dan memperagakan permainan seperti bola voli (volley ball like games.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bermain menggunakan jaring pembatas. ▪ Pasing posisi berbanjar. ▪ Peraturan bermain sederhana menyebrangkan bola ke daerah lawan tanpa batas sentuhan dengan batas 3 sentuhan <ul style="list-style-type: none"> - Bermain sederhana 3 – 3 dengan peraturan modifikasi - Bermain 6 – 6 dengan peraturan permainan dan lapangan yang dimodifikasi. - Bermain 6 – 6 - Membuat aplikasi alat dan aturan <p>Bermain dengan berbagai variasi jumlah pemain, aturan dan kreasi bebas dan terbatas.</p>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan. Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan permainan sepak bola, White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pemahaman Permainan raket dan jaring pembatas dari sudut metoda pembelajaran gerak
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta kemampuan dalam aplikasi permainan raket dan jaring pembatas pada proses pembelajaran penjas.
 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
13	Dapat menjelaskan, memahami serta , penerapan ide permainan raket dan jaring pembatas pada proses belajar Penjas..	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memahami Ide dasar permainan raket dan jaring pembatas serta aplikasi pada penjas ▪ Model koreksi serta pengembangan setiap tahap pembelajaran. ▪ Peraturan sederhana dan permainan sederhana. ▪ Konsep bermain menggunakan jokker dan tanpa jokker. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	Alat dan perlengkapan, lcd . OHP White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN RAKET DAN JARING PEMBASTAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Penerapan dan pemahaman permainan raket dan jaring pembastas).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan ide dasar permainan raket dengan jaring pembastas dengan aturan /alat/ lapangan/peserta modifikasi bebas pada pembelajaran penjas.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERTEMUAN	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
14 -15	Dapat menerapkan ide gagasan Permainan baru dengan permainan raket dan jaring pembastas sebagai titik anjak dalam PBM penjas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan ▪ Fungsi dan peranan permainan. ▪ Lapangan bermain sederhana. ▪ Peraturan bermain sederhana. ▪ Memulai permainan. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengahiri permaian ▪ Prinsip kerja sama regu 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi., memunculkan gagasan modifikasi dalam pembelajaran	kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan., ide dasar dan aplikasi di lapangan serta kerjasam kolektif dalam kelompok.	Semua Alat dan perlengkapan permainan modifikasi, White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : PO-411. PERMAINAN MENGGUNAKAN RAKET DAN JARING PEMBATAS (NET GAMES) (2 SKS)
 Topik Bahasan : Ujian Akhir Semester
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan serta keterampilan dalam memperagakan ide dasar permainan raket dengan jaring pembatas dengan aturan /alat/ lapangan/peserta modifikasi bebas pada pembelajaran penjas.
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERTEMUAN	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
16	Dapat memahami dan menjelaskan berbagai permainan raket dan jaring pembatas ,aturan , ide dasar, dan aplikasi serta modifikasi pada pembelajaran penjas.	Semua materi ajar permainan raket dan jaring pembatas (Net and Rakcet Games)	Menyimak, mengerjakan tugas, memunculkan gagasan modifikasi dalam pembelajaran	Objektif tes, hasil peragaan lapangan, tugas berstruktur , serta kerjasama kolektif dalam kelompok.	Semua Alat dan perlengkapan permainan modifikasi, White Board Bart Crum, Mart and Jorg, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	JK 200 ATLETIK 2 (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pembelajaran Penjas Melalui Atletik 2
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan, sikap dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik 2, 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. Eka Nugraha, M. Kes..
Tim Teaching Atletik 2	:	Dr Yudi Hendrayana, M Kes, Drs Yoyo Bahagia, M Pd., Sufyar M, Spd. M Pd., Arif Wahyudi SPd, Alit Rahmat, SPd.

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	Dapat menjelaskan pengertian, ide dasar dan manfaat permainan pengembangan fisik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan. ▪ Pengertian permainan pengembangan fisik untuk penunjang perkuliahan atletik (Conditioning ex.) ▪ Manfaat permainan pengembangan fisik. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas, peragaan dan praktik	Kuis dari Materi dan Diskusi	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995.
2	Dapat menjelaskan jenis-jenis dan memperagakan permainan lari beranting (Playing Relay)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan memindahkan dan membangun kotak kardus secara beregu. ▪ Permainan rantai ban 2-2, 3-3, dst. ▪ Permainan memindahkan alat . dan dasar lari estafet. 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek permainan, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan, ide kelompok bermain dan aktivitas	Yonath & Muller, The IAAF Didactic/ Methodic Currículo of Athletic, 1989, Cologne, W Germany.
3 - 4	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan Sederhana permain reaksi dan melewati rintangan, Dapat menjelaskan dan memperagakan lari gawang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan reaksi melewati berbagai jarak dan ketinggian rintangan ▪ Permainan irama langkah dan rintangan ▪ Pembentukan gerak dasar dominan lari sprint gawang ▪ Pembentukan sikap gerak dasar teknik lari sprint gawang ▪ Permainan relay lari gawang 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek lapangan , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan, penguasaan skill khusus teknik lari gawang .	

1	2	3	4	5	6
5	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan uji ketepatan taman lempar Mandiri dan beregu.	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan/lapangan bermain Lempat tangkap bola tenis berekor tanpa awalan dan dua langkah awalan dari berbagai posisi lempar dan formasi .Permainan Uji Ketepatan taman lempar beregu Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lempar linear Pembentukan teknik dasar lempar lembing, power position, 1 stride, 2 stride,.....5 stride Lempat lembing dengan awalan penuh. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan, / praktik Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan atletik, bola berekor, kardus, ban sepeda, target, lembing.
6	Dapat menjelaskan dan memperagakan gerak lempar lembing dengan utuh	<ul style="list-style-type: none"> Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lempar linear Pembentukan teknik dasar lempar lembing, power position, 1 stride, 2 stride,.....5 stride Lempat lembing dengan awalan penuh. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan, Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek / Peragaan penguasaan keterampilan.	Pendekatan pembelajaran Penjas berbasis masalah gerak. (makalah) alih bahasa, POR FPOK UPI Bandung ,2006.
7	Dapat menjelaskan, dan memperagakan permainan estafet dengan ketepatan langkah lari (Pacing)	<ul style="list-style-type: none"> Bermain estafet 2 regu (4 orang/regu) dengan langkah tertentu/ tetap dan langkah bebas 1000 m 2 seri. Estafet setiap regu 2 orang dengan langkah yang tetap 400 m 5 – 8 seri Lari Mandiri dengan pengaturan langkah/ pace 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan, /praktik, tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.	Malcom, A, Hurdling, (1988), BAAB, F House, London , UK.
8	UTS	<ul style="list-style-type: none"> Materi pertemuan 1 s/d 7 		Peragaan penguasaan teori dan keterampilan/ skill materi pertemuan 1 -7 .	Perlengkapan dan lapangan untuk tes unjuk keterampilan materi pertemuan 1 – 7
9	Dapat menjelaskan dan memperagakan materi permainan kondisioning dalam taman lari dan lompat	<ul style="list-style-type: none"> Permainan lempat lompat dalam daerah khusus. / Kucing dan anjing . Penyeberangan lewat ban sepeda dan kardus. Taman bermain lari dan Lompat 	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan. /praktik , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.	Perlengkapan lapangan, kardus, matras , ban sepeda. / mobil, busa lompat tinggi, Bilah bambu,

1	2	3	4	5	6
10-11	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan pembentukan gerak dasar Dominan lompat horizontal Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lompat jauh	<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan penugasan khusus pada taman lompat Permainan Dengan perubahan kecepatan ke kekuatan vertikal mandiri, berpasangan. Pembentukan gerak dasar keterampilan mendarat, menumpu, melayang di udara. Pembentukan sikap tumpu tanpa awalan dengan 1, 3, 5, dan awalan penuh. Pembentukan teknik utuh dan tanda tanda awalan. 	<p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain,.Tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi</p>	<p>Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. permainan</p> <p>Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan keterampilan lompat jauh/ lompat jangkit</p>	<p>Perlengkapan dan lapangan /alat modifikasi untuk taman lompat</p> <p>Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh</p>
12.	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lompat jangkit.	<ul style="list-style-type: none"> Pendekatan bermain zona lompat. Pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis dasar Hop-Step-Jump. Pendekatan teknis lompat jangkit 	<p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi, diskusi, peragaan dan praktik keterampilan .</p>		<p>Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh, matras, kardus, ban sepeda/mobil, alat peraga.</p>
13	Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis lempar melingkar	<ul style="list-style-type: none"> Pendekatan bermain dengan perubahan arah gerak angulair Pembentukan pendekatan teknis lempar angulair dengan bola berjala. 	<p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi,peragaan dan praktik keterampilan</p>	<p>Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.</p>	<p>Perlengkapan dan alat , lapangan , martil modifikasi</p>
14	Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis lompat galah.	<ul style="list-style-type: none"> Pendekatan bermain melewati area kosong dengan galah. Penyeberangan naik matras./ lompat jauh dengan galah Pembentukan dasar tekni lompat galah 	<p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi,peragaan keterampilan.</p>	<p>Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.</p>	<p>Perlengkapan L. tinggi, bak Pasir, galah bambu.</p>
15.	Dapat menjelaskan pengertian peraturan khusus dan peraturan umum mengenai alat dan peralatan Atletik	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan perlombaan Alat dan peralatan perlombaan 	<p>Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi dan mengerjakan tugas berstruktur</p>	<p>Kuis dari materi, dan diskusi</p>	<p>OHP/ LCD, alat peraga/ Model</p>
16	UAS		<p>Mengejakan ujian akhir semester.</p>	<p>Obyektif Tes+ Peragaan keterampilan.</p>	<p>Semua alat dan perlengkapan pertemuan 9- 15</p>

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	JK 200 ATLETIK 1 (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 issue-isue terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.
Jumlah pertemuan	:	16 (enambelas) kali
Dosen Penanggung Jawab	:	Drs. Eka Nugraha, M. Kes..
Tim Teaching Atletik 1	:	Dr Yudi Hendrayana, M Kes., Drs Yoyo Bahagia, M Pd., Sufyar M, Spd. M Pd., Arif Wahyudi SPd., Alit Rahmat, SPd.

PERTEMUAN	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	Dapat menjelaskan pengertian, ide dasar dan manfaat permainan pengembangan kondisi fisik dasar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan. ▪ Pengertian permainan pengembangan kondisi fisik untuk penunjang perkuliahan atletik (Conditioning exercise.) ▪ Manfaat permainan pengembangan fisik. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas, peragaan / praktik	Kuis dari Materi dan Diskusi	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995.
2-3	Dapat menjelaskan dan memperagakan jenis jenis permainan reaksi dan pembentukan kasar sikap lari	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan reaksi dengan berbagai posisi. ▪ Bermain lari dan lompat pada rantai ban.. ▪ Permainan area /blok 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek permainan, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan, ide kelompok bermain dan aktivitas	Yonath & Muller, The IAAF Didactic/ Methodic Curriculum of Athletic, 1989, Cologne, W Germany.
4-5	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan Sederhana permainan reaksi dan kompetisi lari. Dapat menjelaskan dan memperagakan sikap lari sprint	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan reaksi melewati berbagai jarak rintangan ▪ Permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola pembentukan gerak dasar dominan lari abc. ▪ Pembentukan sikap gerak dasar teknik lari sprint. ▪ Permainan kompetisi lari beranting sederhana 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek lapangan , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan, penguasaan skill khusus teknik lari.	

	2	3	4	5	6
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. Model Peluru , daerah lemparan, target., gada. Garis /tali plastik.
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	UTS	<ul style="list-style-type: none"> Materi pertemuan 1 s/d 9.. 		Peragaan penguasaan teori dan keterampilan/ skill materi pertemuan 1 -9 .	Perlengkapan dan lapangan untuk tes unjuk keterampilan materi pertemuan 1 – 9
11	Dapat menjelaskan dan memperagakan materi permainan lempar sirkulair dengan berbagai posisi dan alat bantu.	<ul style="list-style-type: none"> Permainan untuk pembentukan kekuatan, koodinasi, dan orientasi perubahan arah. Berbagai variasi lempar ketepatan dengan berbagai posisi menggunakan alat bantu yang berbeda. 	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan. /praktik , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta	Perlengkapan lapangan, kardus, matras , ban sepeda. / mobil, ..
12	Dapat menjelaskan dan memperagakan gerak dasar lempar cakram dg alat modifikasi	<ul style="list-style-type: none"> Pendekatan gerak dasar dominan pada sikap lempar tanpa awalan dengan awalan . Pendekatan gerak dasar dominan pada lempar sirkulair (lempar cakram) secara utuh 	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan. /praktik , diskusi	praktek/peragaan.	Bilah bambu, Balok kayu, model cakram modifikasi.

1	2	3	4	5	6
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	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.	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, peragaan keterampilan. Kuis dari materi, dan diskusi	Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh, matras, kardus, bukit kemiringan, Box ,alat peraga.
16	UAS	<ul style="list-style-type: none"> Semua Materi atletik 1 		Obyektif Tes+ Peragaan keterampilan.	Semua alat dan perlengkapan pertemuan 10 - 15

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK.200 . ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengertian dan pemahaman aktivitas atletik sebagai aktivitas pembelajaran penjas dalam paradigma baru
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang aktivitas atletik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani
 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
1	Dapat menjelaskan Ide dasar, pengertian dan manfaat aktivitas atletik dalam koridor pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan <ul style="list-style-type: none"> - Presentasi kehadiran - Tugas dan makalah - Simulasi dan praktek ▪ Ide dasar aktivitas atletik sebagai media penjas ▪ Dasar pemikiran pembelajaran berbasis pemecahan masalah gerak/inquiry model. ▪ Model-model pembelajaran dalam penjas ▪ Pengertian atletik dalam koridor pembelajaran gerak/ teori belajar gerak 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.	kuis dari Materi, tugas berstruktur dan Diskusi	OHP/LCD/White Board To teach Or Not to Teach, (paper), Bart crum,2005. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart Crum, Mart and Jorg, 2006. Metzler,W, Michael Instruction Models For Physical Education, 2000. Kovar, Susan, & Cs, Elementary classroom Teacher as Movement Education, 2004.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK.200 . ATLETIK (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pemahaman gerak lokomotor pada sikap lari dan jalan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan mengenai gerak lokomotor serta konsep gerak lokomotor dalam pembelajaran jalan dan lari.
 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
2	Dapat menjelaskan konsep dasar gerak lokomotor pada jalan dan lari, Dapat memperagakan gerak lokomotor pada posisi jalan dan posisi lari.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian dasar keterampilan lokomotor, axial dan manipulative dalam aktivitas atletik ▪ Konsep dasar keterampilan gerak lokomotor jalan dan lari. ▪ Dasar pemikiran pembelajaran gerak lokomotor jalan berbasis pemecahan masalah gerak. 	Menyimak kuliah, tanya jawab,/ diskusi temuan,dan praktik	Resume materi ajar , Diskusi temuan, serta peragaan	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart crum, 2006. Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain,1987.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan pengembangan kondisi fisik sebagai prasyarat aktivitas atletik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang Ide dasar permainan, Pengembangan kondisi fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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 Ide dasar permainan, pengertian dan manfaat , serta memperagakan permainan pengembangan kondisi fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar pengembangan permainan kondisi fisik sebagai prasyarat pembelajaran gerak pada aktivitas atletik. ▪ Pemecahan masalah gerak sebagai basis pada pembelajaran aktivitas atletik ▪ Pengertian dan manfaat pengembangan kondisi fisik . 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, praktik /peragaan	Kuis Materi , Diskusi, laporan/ resume perkuliahan	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995. Yonath & Muller, The IAAF Didactic/ Methodic Curriculum of Athletic, 1989, Cologne, W Germany. To teach Or Not to Teach, (paper), Bart crum,2005. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart crum, 2006.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK.200 . ATLETIK (2 SKS)
 Topik Bahasan : Permainan reaksi pada gerak lokomotor dan pembentukan sikap lari sprint
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan mengenai gerak lokomotor serta konsep pada pembelajaran gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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 konsep dasar permainan reaksi dalam konsep keterampilan gerak dan konsep pembelajaran gerak., pengertian dan manfaat permainan reaksi dalam pembentukan lari sprint dalam koridor pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar permainan reaksi dalam keterampilan lokomotor. ▪ Dasar pemikiran pembelajaran reaksi berbasis pemecahan masalah gerak. ▪ Pengertian keterampilan lokomotor, axial dan manipulative ▪ Manfaat permainan reaksi pada fase –fase lari sprint serta gerak dominannya. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab,/ diskusi temuan,dan praktik	kuis dari Materi dan Diskusi temuan, serta peragaan	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart crum, 2006. Jarver,Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain,1987.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK.200 . ATLETIK (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pendekatan gerak dominan dan pendekatan kompetisi pada lari sprint.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang gerak dominan pada lari sprint ,serta pemahaman terhadap fase-fase lari sprint dalam pembelajaran pendidikan jasmani
 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 fase-fase teknik lari sprint, serta karakteristik setiap fase. Dapat memperagakan /praktik gerak dominan lari sprint dalam koridor pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ide dasar gerak dominan pada lari sprint dan mampu memperagakannya. ▪ Penerapan pola gerak dasar dominan pada pembelajaran lari sprint yang berbasis pemecahan masalah gerak. ▪ Pengertian dan manfaat beberapa pendekatan dalam penjas. 	Menyimak kuliah, , diskusi, dan mempraktikan serta mengerjakan tugas berstruktur.	Kuis dari Materi Diskusi temuan Dan peragaan keterampilan pola gerak dominan	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995. Movement Problem Based Learning, (paper), Bart crum, 2006. Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London, 1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain, 1987

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	JK.200 ATLETIK I (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pengembangan taman erobik (pembentukan sistem kardiovaskulair awal, menengah dan lanjutan)
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang cara kerja sistem dominan erobik serta karakteristik nya pola kerjanya. dan pengertian dan manfaat taman erobik dalam pembelajaran pendidikan jasmani
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
6	Dapat menjelaskan karakteristik serta ciri-ciri kerja sistem erobik. Pengertian dan manfaat taman erobik dalam pembelajara penjas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konsep dasar taman erobik ▪ Penerapan karakteristik sistem kerja aerobik yang berbasis pemecahan masalah gerak pada sistem kardiovaskulair ▪ Pengembangan sistem kardiovaskulair sesuai karakteristik domain sistem kerjanya 	Menyimak kuliah, , diskusi, dan praktik .	kuis dan Diskusi, peragaan lari aerobik dasar	Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London, 1982. Alford & Wilson, Complette guides to runing, Spain, 1987 Ricci, B, Physical & physiological for Men, 1996.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja erobik dan an erobik
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang kerja erobik secara efisien
 Pengertian dan manfaat permainan irama langkah/pace pada sistem kardiovaskular.
 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
7	Dapat menjelaskan dasar efisiensi kerja sistem kardiovaskular, Dapat menjelaskan pengertian dan manfaat permainan "irama /pace dalam pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasar pemikiran efisiensi irama langkah pada sistem kerja kardiovaskular ▪ Pengertian aktivitas relay dalam pembentukan irama langkah. ▪ Manfaat pengaturan langkah (pace) dalam lari dominan erobik 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.	kuis dari Materi dan Diskusi, tes kosmin	Jarver, Jes, Athletics for Young Beginner, London, 1982. Alford & Wilson, Complete guides to running, Spain, 1987 Ricci, B, Physical & physiological for Men, 1996. Lechman, Cs., Grudla ngen der Leichtathletik, Sport verlag, DLV, Germany, 1977

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan gerak dasar lempar linear.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang pembelajaran konsep gerak dasar lempar/keterampilan manipulative.
 Pengertian dan manfaat permainan ketepatan pada taman 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
8	Dapat menjelaskan konsep dasar pembelajaran gerak keterampilan manipulative. Dapat menerapkan /aplikasi pengertian dan manfaat konsep gerak lempar pada taman lempar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konsep pemahaman gerak lempar dari sudut pembelajaran gerak ▪ aktivitas permainan ketepatan dan kecepatan pada taman lempar pembentukan sikap lempar. ▪ Manfaat aktivitas taman lempar 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, dan mempraktikan	kuis dari Materi dan pemecahan masalah	Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London, 1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain, 1987 Ricci, B, Physical & physiological for Men, 1996. Lechman, Cs., Grudla ngen der Leichtathletik, Sport verlag, DLV, Germany, 1977

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan pola gerak dominan nomor lempar linear/t. Peluru.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan mengenai nomor tolak peluru
 Mahasiswa mengerti dan mampu memperagakan tahapan-tahapan gerak teknis tolak peluru
 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
9	Dapat menjelaskan, dan memperagakan gerak dasar lempar dengan orientase cepat dan tepat pada taman lempar.. Dapat menjelaskan serta memperagakan tahapan-tahapan gerak dasar tolak yang efisien.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasar pengertian fase teknik nomor tolak peluru pada pola pembelajaran gerak/penjas ▪ Pengertian dan peragaan aktivitas permainan kecepatan dan ketepatan pada taman lempar. ▪ Manfaat taman lempar pada pembentukan sikap lempar 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, memperagakan dalam praktik	kuis dari Materi tugas berstruktur dan portofolio	Jarver,Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Alford & Wilson, Complette guides to runing, Spain,1987 New studies Athletics, IAAF Magazine, ed. 1992- 2000,Burg verlag, Germany Intenational Athletic Foundations,Scientifi c Report on ths II World Championship in Athletics Rome 1988, Biomechanic Dept.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Ujian tengah semester
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang nomor –nomor atletik
 Pengertian , manfaat dan peragaan dari nomor lomba sprint, tolak peluru, lari menengah dan jalan.
 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
10	Dapat menjelaskan dasar nomor-nomor atletik (jalan,lari dan menolak) Dapat memperagakan dan memanfaatkan keterampilan pribadi untuk keperluan proses belajar mengajar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian dasar pemikiran efisiensi gerak dasar nomor atletik (sprint,tolak peluru, menengah dan jalan) ▪ Pengertian aktivitas permainan atletik dalam pembelajaran gerak. ▪ Kemampuan dalam memperagakan berbagai gerak keterampilan dasar beberapa nomor atletik 	Menyimak permasalahan,, mengerjakan tugas.dan memperagakan	Menjawab kuis dari Materi dan uji performa berbasis proses dan hasil	Penilaian berbasis proses, Dan hasil. .

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan kemampuan dasar (kompetensi uji diri).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang kompetensi uji diri
 Pengertian dan manfaat permainan kondisioning pada pengembangan ergo sistema
 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	Memahami dasar prinsip penerapan aktivitas atletik pada ergo sistema/ kerja , Dapat menjelaskan pengertian dan manfaat permainan "kondisioning dalam latar pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasar pemikiran aktivitas kegiatan fisik pada ergi sistema/ sistem kerja faali. ▪ Pengertian aktivitas kondisioning dalam pembentukan kompetensi diri. ▪ Manfaat permainan kondisioning dalam persiapan pembelajaran aktivitas atletik 	Menyimak , Tanya jawab, diskusi, dan praktik.	kuis dari Materi dan Diskusi	Ricci,B, Physical & physiological for Men, 1996.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan dasar keterampilan gerak lompat vertikal
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman,serta wawasan tentang keterampilan lompat
 Pengertian dan manfaat permainan pada taman lompat.
 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
12	Dapat menjelaskan perbedaan gerak lokomotor gerak lompat. Dapat menjelaskan pengertian dan manfaat permainan pada taman lompat pada koridor pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan dengan penugasan khusus pada taman lompat ▪ Permainan perubahan momen kecepatan ke kekuatan vertikal mandiri, berpasangan. ▪ Pembentukan gerak dasar keterampilan mendarat, menumpu, melayang di udara. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain,.Tanya jawab, diskusi.	kuis Materi, diskusi , portofolio assesment dan tes performa peragaan	Jarver,Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Kay,David,Long jump, king &Jarret, London,1976. Lechman,Cs,.Grudlan gen der Leichtathletik, Sport verlag, DLV, Germany,1977 Kovar, Susan, & Cs, Elementary clasroom Teacher as Movement Education, 2004

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan pola gerak dominan lompat tinggi
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang keterampilan nomor lompat vertikal.(L. Tinggi)
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali
 Mahasiswa mampu memperagakan tahapan-tahapan gerak pada lompat tinggi berbagai gaya.

PERT EMUAN	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
13	Dapat menjelaskan dan memperagakan pola gerak dominan tahapan lompat tinggi.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian aktivitas pola gerak dominan pada pembentukan gerak dasar nomor lompat tinggi ▪ Penguasaan tahapan-tahapan gerak keterampilan teknik lompat tinggi. ▪ Mengerti dan faham nomor L. tinggi dengan berbagai gaya berdasarkan pertimbangan keuntungan sains. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain,.Tanya jawab, diskusi.	kuis dari Materi, diskusi, portofolio,dan tes performa	Jarver,Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain,1987 Lechman,Cs,.Grudla ngen der Leichtathletik, Sport verlag, DLV, Germany,1977

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengenalan gerak dasar keterampilan lempar sirkulair (menuju lempar cakram.)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang pembelajaran konsep gerak Sirkulair (gabungan gerak lokomotor dan keterampilan manipulatif).
 Pengertian dan manfaat permainan gerak lempar sirkulair pada taman lempar
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMUAN	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
14	Dapat menjelaskan konsep dasar pembelajaran gerak sirkualir (gab.keterampilan manipulative dan lokomotor). Dapat menerapkan /aplikasi pengertian dan manfaat konsep gerak lempar sirkulair pada taman lempar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Konsep pemahaman gerak lempar sirkulair serta pertimbangan dari sudut pembelajaran gerak ▪ Aktivitas permainan koordinasi ketepatan dan kecepatan pada taman lempar pembentukan sikap lempar. ▪ Manfaat aktivitas taman lempar untuk pembelajaran keterampilan melempar 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, dan mempraktikan	kuis aplikasi sains terhadap pembentukan gerak, serta pemecahan masalah	Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London,1982. Alford & Wilson, Complette guides to runing, Spain,1987 Ricci,B, Physical & physiological for Men, 1996. Lechman,Cs,.Grudl ngen der Leichtathletik, Sport verlag, DLV,Germany,1977 Brugeman,Cs, Biomechanical Research Proyject Athen,1977.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Pengembangan pola gerak dominan pada nomor lempar sirkulair/ lempar cakram.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan mengenai nomor lempar cakram
 Mahasiswa mengerti dan mampu mempragakan tahapan-tahapan gerak keterampilan teknis L. cakram
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

PERT EMUAN	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
15	Dapat menjelaskan, dan mempragakan koordinasi gerak dasar lempar sirkulair dengan orientase ketepatan dan kecepatan. Dapat menjelaskan serta mempragakan tahapan-tahapan gerak dasar lempar sirkulair secara sistematis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dasar pengertian fase teknik nomor cakram pada pola pembelajaran gerak/penjas ▪ Pengertian dan peragaan aktivitas permainan koordinasi kecepatan dan ketepatan berdasarkan sistematika pembelajaran ▪ Manfaat permainan koordinasi dan sumbangan sains pada pembentukan sikap lempar 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mempragakan dalam praktik	kuis dari Materi tugas berstruktur dan portofolio	Jarver, Jes, Athletics for Young Beginer, London, 1982. Alford & Wilson, Complete guides to runing, Spain, 1987 New studies Athletics, IAAF Magazine, ed. 1992-2000, Burg verlag, Germany Intenational Athletic Foundations, Scientific Report on ths II World Championship in Athletics Rome 1988, Biomechanic Dept.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah : JK. 200 ATLETIK I (2 SKS)
 Topik Bahasan : Ujian akhir semester
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan tentang nomor –nomor atletik
 Mahasiswa mampu memperagaan nomor –nomor atletik pada semester 1.
 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
16	Dapat memahami dan menjelaskan dasar nomor-nomor atletik (jalan,lari dan menolak),dari sisi pembelajaran gerak Dapat memperagakan dan memanfaatkan keterampilan pribadi untuk keperluan proses belajar mengajar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian dasar gerak setiap nomor atletik : jalan, lari, lempar dan lompat. ▪ Pengertian aktivitas permainan atletik dalam pembelajaran gerak. ▪ Kemampuan dalam memperagakan berbagai gerak keterampilan dasar beberapa nomor atletik 	Menyimak permasalahan,, mengerjakan tugas.dan memperagakan	Menjawab Materi kuis, uji performa berbasis proses dan hasil, serta resume tugas perkuliahan	Penilaian berbasis proses, Dan hasil.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

Kode dan Mata Kuliah	:	PO 407 PEMBELAJARAN ATLETIK (2 SKS)
Topik Bahasan	:	Pembelajaran Penjas Melalui Atletik (PGSD)
Tujuan Pembelajaran Umum	:	Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan, sikap dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan ketrampilan pribadi untuk proses belajar mengajar kelas dasar, mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam pengadaan alat bantu ajar modifikasi,serta tanggap terhadap isue-isue terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.
Jumlah pertemuan	:	16 (enambelas) kali
Dosen Penanggung Jawab	:	Drs. Eka Nugraha, M. Kes..
Tim Teaching Atletik PGSD	:	Arief Wahyudi, S Pd. ,Sufyar M. M Pd.

PERTEMUAN	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	Dapat menjelaskan pengertian, ide dasar dan manfaat Atletik sebagai media untuk Penjas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tata tertib perkuliahan. ▪ Pengertian atletik dan pendidikan jasmani. ▪ Pengertian bermain dan permainan dalam hubungannya pembelajaran Penjas. ▪ Pendekatan Pembelajaran penjas Berbasis masalah gerak.. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas,	Kuis dari Materi dan Diskusi	<i>To Teach Or Not To Teach, Paper</i> ,Crum, Bart, Bandung,2003.
3	Dapat menjelaskan jenis-jenis permainan reaksi dan memperagakan sikap lari sprint, dan waktu reaksi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan memindahkan alat . dan dasar reaksi dan lari. ▪ Permainan reaksi dengan berbagai sikap dan arah lari ▪ Permainan irama langkah lari dengan rintangan ▪ 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek permainan, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan, ide kelompok bermain dan aktivitas	<i>Movement Problem base learning</i> , Crum,Cs, Bandung,2006. <i>Bermain Atletik, terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995.
4	Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan Sederhana permainan reaksi dalam sikap lari. Dapat menjelaskan dan memperagakan lari gawang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pembentukan gerak dasar dominan lari sikap lari dengan bantuan alat bantu. ▪ Pembentukan sikap gerak dasar teknik lari bayangan, ▪ Pendekatan kompetisi pada Permainan lari sambung 	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan /praktek lapangan , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan, penguasaan skill lari gawang .	Yonath & Muller, <i>The IAAF Didactic/ Methodic Currículo of Athletic</i> , 1989, Cologne, W Germany.

1	2	3	4	5	6
5	Dapat menjelaskan dan memperagakan uji irama langkah pengembangan dasar aerobik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pembentukan dasar irama langkah pada taman aerobik.. ▪ Pengembangan dasar kemampuan irama lari menerus dengan istirahat pendek. ▪ Bermain estafet 2 regu (4 orang/regu) dengan langkah tertentu/ tetap dan langkah bebas 1000 m 2 seri. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,/ praktik, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta peragaan.	Perlengkapan dan lapangan atletik, taman aerobik.
6.	Dapat menjelaskan dan memperagakan materi permainan dalam taman lari dan rintangan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan khusus Kucing dan tikus ▪ Taman bermain lari dan Lompat . ▪ Pengembangan gerak dasar dominan pada irama lari dengan rintangan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,Tanya jawab, diskusi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas Peragaan penguasaan keterampilan.	Pendekatan pembelajaran Penjas berbasis masalah gerak. (makalah) alih bahasa, POR FPOK UPI Bandung ,2006.
7	UTS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materi pertemuan 1 s/d 6 		penguasaan teori , persiapan dan keterampilan/ skill materi pertemuan 1 -6	Malcom, A, Hurdling, (1988), BAAB, F House, London , UK.
8	Dapat menjelaskan dan memperagakan persiapan maupun praktik , gerak dasar lempar pada taman lempar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan lempar dalam daerah berbagai posisi lempar dan formasi ▪ .Permainan Uji Ketepatan taman lempar beregu ▪ Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lempar linear ringan 	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan./praktik , diskusi	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan untuk tes unjuk keterampilan materi pertemuan 1 – 7
9-10	Dapat menjelaskan dan memperagakan PGD dominan pada nomor lempar berat.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permainan lempar dengan berbagai posisi lempar dan formasi aman ▪ .Permainan Uji Ketepatan dorong bola dua lengan/ bowling target. ▪ Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lempar linear berat 	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan./praktik , diskusi, kreasi.	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,peragaan, dan alternatif formasi dan bentuk	Perlengkapan lapangan, kardus, matras , ban sepeda./ mobil, bola plastic, model lembing dan peluru

1	2	3	4	5	6
11	Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan pembentukan gerak dasar dominan lempar sirkulair. Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lempar sirkulair (cakram)	<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan penugasan khusus pada taman lempar Permainan dengan perubahan orientasi arah mandiri, berpasangan. Pembentukan gerak dasar keterampilan sikap lempar, power position, awalan pendek. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain,.Tanya jawab, diskusi.	<p>Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta peragaan keterampilan lompat jauh/ lompat jangkit</p>	<p>Perlengkapan dan lapangan /alat modifikasi untuk taman lempar, ban sepeda, patok bambu. Lembing bambu, bilah kayu.</p>
12.	Dapat menjelaskan dan memperagakan dasar lompat pada taman bermain	<ul style="list-style-type: none"> Permainan dengan orientasi melewati rintangan jarak , ketinggian dan tanpa rintangan. Pendekatan bermain zona lompat. Pendekatan gerak dasar dominan lompat. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan.Tanya jawab, diskusi		<p>Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh , box, kardus, ban, bilah, tas.</p>
13	Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan lompat horizontal	<ul style="list-style-type: none"> pembentukan sikap tumpu memakai rintangan. Pembentukan sikap tumpu lompat dengan 1, 3, 5 , dan awalan penuh. Pembentukan teknik utuh dan tanda tanda awalan. 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi,peragaan dan praktik keterampilan	Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.	<p>Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh, matras, kardus, ban sepeda/mobil, alat peraga.</p>
14	Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis lompat vertikal	<ul style="list-style-type: none"> Pendekatan bermain melewati rintangan I. Pengembangan sikap melayang di udara dengan bantuan matras Pembentukan dasar tekni lompat galah 	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi,peragaan keterampilan.	Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.	<p>Perlengkapan L. tinggi, bak Pasir, galah bambu.</p>
15.	Dapat menjelaskan dan memperagakan , serta menciptakan aturan sederhana, alat bantu modifikasi,serta peraturan umum mengenai alat dan peralatan Atletik	<ul style="list-style-type: none"> Peraturan perlombaan Alat dan peralatan perlombaan Penciptaan /kreasi pengembangan alat bantu ajar serta peraturan khususnya. 	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi dan mengerjakan tugas berstruktur	Kuis dari materi, dan diskusi	OHP/ LCD, alat peraga/ Model
16	UAS	Semua materi pembelajaran atletik	Mengejakan ujian akhir semester.	Tes teori, tingkat kreatifitas dan Peragaan	Semua alat dan perlengkapan pertemuan

