

**RANCANGAN AKTIVITAS TUTORIAL
(RAT)**

OLEH:

**DIAN BUDIANA, M.PD.
NIP. 197729062002121002**

**MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA (PDGK 4208)**

**UPBJJ BANDUNG
2010**

RANCANGAN AKTIVITAS TUTORIAL (RAT)

Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Kode : PDGK4208

SKS : 3

Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Deskripsi Singkat : Mata kuliah ini dirancang untuk membekali mahasiswa memahami konsep dasar dan materi pendidikan jasmanian dan olahraga serta prinsip dan cara mengevaluasinya sehingga diharapkan dapat memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas dan dapat mengaplikasikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah Dasar.

No.	Kompetensi Dasar	Pokok Bahasan	Model Tutorial	Tugas Tutorial	Estimasi Waktu	Daftar Pustaka	Tutorial Ke:
1	Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar tentang hakikat pendidikan jasmani dan olahraga, memahami konsep tentang kemampuan belajar gerak dan perkembangannya, serta memahami hubungan antara alam sekitar dengan pendidikan jasmani dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian pendidikan jasmani dan olahraga - Landasan, falsafah dan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga - Asas dan ruang lingkup pendidikan jasmani dan olahraga - Konsep dasar pertumbuhan manusia secara fisik dan psikis - Prinsip belajar gerak dan perkembangannya - Aktivitas jasmani bagi murid Sekolah Dasar - Hubungan alam dengan pendidikan jasmani dan olahraga - Situasi dan kondisi alam dengan pendidikan jasmani dan olahraga 	PATUT-1	Membuat intisari materi yang telah dibahas	120 Menit	Modul 1 Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Trisnowati Tamat dkk.)	1
2	Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar atletik	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian dan sejarah atletik - Konsep dasar jalan dan lari di Sekolah Dasar - Konsep dasar lompat dan lempar di Sekolah Dasar - Didaktik dan metodik mengajar jalan, lari, lompat dan lempar di Sekolah Dasar 	PATUT-2 Praktik	Membuat Resume	120 Menit	Modul 2 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk)	2
3	Mahasiswa diharapkan dapat memahami konsep dasar senam	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian dan sejarah senam - Konsep dasar senam dan dapat mengajarkannya di Sekolah Dasar - Konsep dasar senam irama dan dapat mengajarkannya di Sekolah Dasar 	PATUT-2 Praktik	Tugas Tutorial 1 (Uji Konsep)	120 Menit	Modul 3 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk.)	3

4	Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar dasar-dasar permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Konsep dasar bermain dan permainan - Permainan bola basket dan bola voli - Permainan bola bakar dan bola kasti - Saran bermain dalam pendidikan jasmani 	PATUT-2 Praktek	Membuat resume	120 Menit	Modul 4 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk)	4
5	Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar pendidikan kesehatan, serta memahami konsep dasar pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar	<ul style="list-style-type: none"> - Konsep dasar kesehatan lingkungan - Konsep dasar penyakit menular dan cara pencegahannya - Konsep dasar pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan dapat mempraktekannya - Konsep dasar usaha kesehatan sekolah dan dapat mempraktekannya - Konsep dasar pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar dan dapat membuat perencanaan pengajarannya. - Pengelolaan pengajaran pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar 	PATUT-2	Tugas Tutorial 2 melakukan simulasi mengajar di kelas	120 menit	Modul 5 dan 6 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk)	5
6	Mahasiswa diharapkan memahami dan mempraktekan jenis olahraga pilihan	<ul style="list-style-type: none"> - Olahraga pilihan renang - Olahraga pilihan tenis meja - Olahraga pilihan bulutangkis 	PATUT-2 Praktik	Tugas Tutorial 3 melakukan praktek mengajar di sekolahnya masing-masing dinilai oleh teman sejawat dan diketahui oleh Kepala Sekolah	120 Menit	Modul 7 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk)	6
7	Mahasiswa diharapkan memahami model pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar	<ul style="list-style-type: none"> - Model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas I dan II Sekolah Dasar - Model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas III dan IV Sekolah Dasar - Model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V dan VI Sekolah Dasar 	PATUT-3	Membuat intisari materi yang telah dipelajari	120 menit	Modul 8 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk)	7

8	Mahasiswa diharapkan memahami prinsip-prinsip evaluasi dalam proses dan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian dan fungsi evaluasi - Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga - Model evaluasi kualitatif dan kuantitatif dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga 	PATUT-1	Membuat intisari materi dan mengerjakan latihan soal materi yang telah dipelajari	120 Menit	Modul 9 Pendidikan Jasmnai dan Kesehatan (Trisnowati Tamat dkk.	8
---	---	--	---------	---	-----------	---	---

Kompetensi Umum : Setelah mempelajari bahan ajar dan mengikuti tutorial mata kuliah Pendidikan Jasmani dan olahraga, mahasiswa diharapkan dapat memahami konsep dasar dan materi pendidikan jasmani dan kesehatan, menyusun dan mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran di Sekolah Dasar

**SATUAN ACARA TUTORIAL
(RAT)**

OLEH:

**DIAN BUDIANA, M.PD.
NIP. 197729062002121002**

**MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA (PDGK 4208)**

**UPBJJ BANDUNG
2010**

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-1
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

- Mahasiswa diharapkan memahami konsep tentang hakikat pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep tentang kemampuan belajar gerak dan perkembangannya
- Mahasiswa diharapkan memahami hubungan antara alam sekitar dengan pendidikan jasmani dan olahraga

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami pengertian pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami landasan, falsafah dan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami asas dan ruang lingkup pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep pertumbuhan manusia secara fisik dan psikis
- Mahasiswa diharapkan memahami prinsip belajar gerak dan perkembangannya
- Mahasiswa diharapkan memahami dan dapat menerapkan aktivitas jasmani bagi murid Sekolah Dasar (SD)
- Mahasiswa diharapkan memahami dan dapat mengidentifikasi hubungan alam dengan pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami dan dapat menerapkan situasi dan kondisi alam dengan aktivitas jasmani

Model Tutorial :

PAT-UT 1

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Memberikan orientasi tentang hakekat tutorial, menjelaskan skenario tutorial dan tuntutan keaktifan mahasiswa, menjelaskan hakikat mata kuliah dan pelaksanaan serta evaluasi praktek, menjelaskan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa serta sistem penilaian.

Inti (90 menit)

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan pokok-pokok permasalahan, konsep, kaidah, dan prinsip penting pada modul 1. Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Masing-masing mendiskusikan persoalan yang disampaikan oleh tutor. Setelah diskusi kelompok dilaksanakan, tutor memberikan kuis/tes berdasarkan materi yang telah didiskusikan. Kemudian dilakukan silang tanya antar kelompok untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bahan sesuai dengan tujuan dan masalah yang diberikan dalam tes/kuis.

Untuk lebih memantapkan pemahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan dan didiskusikan tutor memberikan pemantapan dalam bentuk klarifikasi, penegasan, dan kesimpulan atas masalah yang dibahas pada modul 1

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan membuat resume materi pada modul 2-3

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-2
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar atletik

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami pengertian dan sejarah atletik
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar jalan dan lari di Sekolah Dasar
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar lompat dan lempar di Sekolah Dasar
- Mahasiswa diharapkan memahami didaktik dan metodik mengajar jalan, lari, lompat dan lempar di Sekolah Dasar

Model Tutorial :

- PATUT II
- Praktek

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Menjelaskan inti materi modul yang akan dibahas, kemudian menugaskan mahasiswa untuk mendiskusikan inti dari materi yang akan dibahas dan mengidentifikasi permasalahan yang ada dalam modul dengan kelompoknya masing-masing, dan selanjutnya setiap kelompok untuk menyampaikan dan mempraktekan hasil telaahannya untuk didiskusikan dengan kelompok yang lain.

Inti (90 menit)

Menjelaskan pokok-pokok materi modul 2

Menugaskan mahasiswa berdiskusi dengan kelompoknya masing-masing, selanjutnya mahasiswa memaparkan dan mempraktekan hasil diskusinya untuk ditanggapi oleh kelompok yang lain.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, serta menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan membuat resume materi modul 3

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-3
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

- Mahasiswa diharapkan mahasiswa diharapkan dapat memahami konsep dasar senam

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami pengertian dan sejarah senam
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar senam dan dapat mengajarkannya di Sekolah Dasar
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar senam irama dan dapat mengajarkannya di Sekolah Dasar

Model Tutorial :

- PATUT II
- Pratek
- Tugas Tutorial 1 (uji konsep)

Tahapan Kegiatan :

Tugas Tutorial 1 dalam bentuk uji konsep (50 menit)

Mahasiswa ditugaskan mengerjakan tugas tutorial 1 uji konsep dalam bentuk multiple choice materi modul 1 dan 2

Persiapan (10 menit)

Tutor menjelaskan tentang kegiatan pembelajaran praktek materi senam dan pengembangannya pada anak Sekolah Dasar

Inti (50 menit)

Penjelasan kegiatan pembelajaran praktek materi senam dan pengembangannya di Sekolah Dasar oleh tutor, dan menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan mempraktekan materi senam serta mengidentifikasi pokok-pokok permasalahan penting pada materi yang dibahas.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji materi pada modul 4

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-4
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

- Mahasiswa diharapkan memahami dasar-dasar permainan

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar bermain dan permainan
- Mahasiswa diharapkan memahami permainan bola basket dan bola voli
- Mahasiswa diharapkan memahami permainan bola bakar dan bola kasti
- Mahasiswa diharapkan memahami sasaran bermain dalam pendidikan jasmani dan olahraga

Model Tutorial :

PATUT II

Praktek

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Tutor menjelaskan tentang kegiatan pembelajaran praktek materi senam dan pengembangannya pada anak Sekolah Dasar

Inti (90 menit)

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan hal-hal yang penting pada modul 4. Selanjutnya Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri atas empat hingga lima mahasiswa. Setiap kelompok mengkaji, membahas substansi materi dan ditugasi untuk mempraktkannya. Untuk mengukur kemampuan mahasiswa, tutor memberikan tes. Setelah selesai pelaksanaan tes mahasiswa diperbolehkan saling bertukar pendapat dan mengetahui kemampuan masing-masing. Tutor memperjelaskan dan menyimpulkan hal-hal yang dipandang belum jelas, belum tuntas dan meragukan.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan meresume materi pada modul 5 dan 6

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-5
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar pendidikan kesehatan
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar kesehatan lingkungan
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar penyakit menular dan cara pencegahannya
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) dan dapat mempraktekannya
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar usaha kesehatan sekolah dan dapat mempraktekannya
- Mahasiswa diharapkan memahami konsep dasar pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar dan dapat membuat perencanaan pengajarannya.
- Mahasiswa diharapkan memahami pengelolaan pengajaran pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar

Model Tutorial :

PATUT II

Praktek

Tugas Tutorial 2 (praktek)

Tahapan Kegiatan :

Tugas Tutorial 2 (60 menit)

Mahasiswa ditugaskan untuk melaksanakan tugas tutorial 2 dengan cara melaksanakan simulasi praktek mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

Persiapan (10 menit)

Tutor menjelaskan tentang kegiatan pembelajaran praktek materi senam dan pengembangannya pada anak Sekolah Dasar

Inti (90 menit)

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan hal-hal yang penting pada modul 5 dan 6. Selanjutnya Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Tutor memperjelaskan dan menyimpulkan hal-hal yang dipandang belum jelas, belum tuntas dan meragukan.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan meresume materi pada modul 7

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-6
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

Mahasiswa diharapkan memahami dan mempraktekan jenis olahraga pilihan

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami dan mempraktekan olahraga pilihan renang
- Mahasiswa diharapkan memahami dan mempraktekan olahraga pilihan tenis meja
- Mahasiswa diharapkan memahami dan mempraktekan olahraga pilihan bulutangkis

Model Tutorial :

PATUT II
Praktek

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Memberikan penjelasan tentang olahraga permainan serta menjelaskan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.

Inti (90 menit)

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan hal-hal yang penting pada modul 7. Selanjutnya Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri atas empat hingga lima mahasiswa. Setiap kelompok mengkaji, membahas substansi materi dan ditugasi untuk mempraktekannya. Tutor memperjelaskan dan menyimpulkan hal-hal yang dipandang belum jelas, belum tuntas dan meragukan.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan membuat materi pada modul 8 kegiatan praktek.

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-7
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

Mahasiswa diharapkan memahami model pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas I dan II Sekolah Dasar
- Mahasiswa diharapkan memahami model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas III dan IV Sekolah Dasar
- Mahasiswa diharapkan memahami model pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V dan VI Sekolah Dasar

Model Tutorial :

PATUT III
Praktek

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Tutor menjelaskan tentang kegiatan pembelajaran praktek model-model pendidikan jasmani, yang selanjutnya menugaskan mahasiswa untuk berdiskusi dan mempraktekan materi modul 7 sesuai dengan kelompoknya masing-masing

Inti

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan hal-hal yang penting pada modul 8. Selanjutnya Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri atas empat hingga lima mahasiswa. Setiap kelompok mengkaji, membahas substansi materi dan ditugasi untuk mempraktekannya. Tutor memperjelaskan dan menyimpulkan hal-hal yang dipandang belum jelas, belum tuntas dan meragukan.

Penutup

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, menugaskan mahasiswa untuk mengkaji dan meruseme materi pada modul 9

SATUAN ACARA TUTORIAL (SAT)

Matakuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah : PDGK 4208
SKS : 3 SKS
Tutorial : Ke-8
Nama Tutor : Dian Budiana, M.Pd.

Kompetensi Umum :

Mahasiswa diharapkan memahami prinsip-prinsip evaluasi dalam proses dan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga

Kompetensi Khusus :

- Mahasiswa diharapkan memahami pengertian dan fungsi evaluasi
- Mahasiswa diharapkan memahami evaluasi dan pendidikan jasmani dan olahraga
- Mahasiswa diharapkan memahami model evaluasi kualitatif dan kuantitatif dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga

Model Tutorial :

PATUT I

Tahapan Kegiatan :

Persiapan (20 menit)

Memberikan penjelasan tentang prinsip-prinsip evaluasi dalam proses dan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga, serta menugaskan mahasiswa untuk berdiskusi sesuai dengan kelompoknya masing-masing dan setiap kelompok memaparkan hasil kajiannya untuk ditanggapi oleh kelompok yang lain.

Inti (90 menit)

Penyajian materi oleh tutor dengan cara menjelaskan pokok-pokok permasalahan penting pada modul 9. Tutor mengajak mahasiswa berdiskusi kelompok dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok. Tiap kelompok terdiri atas empat hingga lima mahasiswa. Setiap kelompok tertentu yang mengkaji dan membahas substansi materi yang sama dikelompokkan menjadi satu yang ditugasi untuk saling menjelaskan, melengkapi dan memperbaiki penguasaan substansi mata kuliah yang menjadi tanggung jawabnya. Setiap anggota kembali kekelompok semula dan menyampaikan temuan atau pemecahan masalah yang diperolehnya dari kelompok ahli. Untuk mengukur kemampuan mahasiswa, tutor memberikan tes. Setelah selesai pelaksanaan tes mahasiswa diperbolehkan saling bertukar pendapat dan mengetahui kemampuan masing-masing. Tutor memperjelaskan dan menyimpulkan hal-hal yang dipandang belum jelas, belum tuntas dan meragukan.

Penutup (10 menit)

Menyimpulkan dan memantapkan materi modul yang telah didiskusikan, dan menugaskan mahasiswa untuk mengerjakan latihan dalam modul yang telah dibahas.

