

SATUAN ACARA PERKULIAHAN ATLETIK PROGRAM STUDI PJKR



Oleh:

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.,AIFO

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2015

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah: . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)
Topik bahasan : Pengantar Pembelajaran Atletik
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan ketentuan, aturan, maksud dan tujuan Pembelajaran (Kompetensi) Atletik
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
1.	1.1. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan ketentuan & aturan perkuliahan pembelajaran atletik 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan maksud dari mata kuliah atletik 1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dari mata kuliah atletik	1.1. a. Ketentuan perkuliahan b. Aturan perkuliahan pelatih caber atletik 1.2. Maksud mata kuliah pelatihan caber atletik 1.3. Tujuan mata kuliah pembelajaran atletik	Menyimak penjelasan dosen bertanya dan tanya jawab, mengerjakan tugas dan ber-diskus	Mencari beberapa rumusan tentang maksud dan tujuan dari mata kuliah pelatihan caber Atletik Kuis bisa diakhir jam pelajaran	Media: OHP LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambetta, Vern. (1989)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari dan Peraturan

Tujuan Pembelajaran Umum Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan gerak dasar lari yang baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : I (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
2.	<p>2.1. Mahasiswa dapat melakukan gerak dasar lari</p> <p>2.2. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melaksanakan perlombaan lari</p>	<p>2.1. Gerak dasar lari</p> <p>2.2. Peraturan perlombaan lari</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan jawab, mengerjakan tugas gerak dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang Gerak dasar lari dan peraturannya, baik di perpustakaan maupun melalui internet	<p>Media: OHP LCD</p> <p>Sumber:</p> <p>Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambetta, Vern.</p>

					(1989)
--	--	--	--	--	---------

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktek dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari Gawang

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan lompat tinggi dengan baik dan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
3	3.1. Mahasiswa dpt melaku kan gerak awalan lari gawang 3.2. Mahasiswa dpt melakuan gerakan Melewati gawang 3.3. Mahasiswa dpt melaku kan gerakan di antara gawang	3.1. Gernk awalan (approach) 3.2. Teknik Melewati gawang 3.3. Teknik lari antara gawang	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab, mengerjakan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Melakukan rangkaian gerakan lari gawang	Media: OHP LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambetta, Vern. (1989)
4	4.1. Mahasiswa dpt mengatur irama langkah lari gawang 4.2. Mahasiswa dpt melakukan lari di atas gawang dengan benar.	4.1. Pase lari antara gawang 4.2. Praktek lari antara gawang			

--	--	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat dan Peraturannya
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan lompat dengan baik dan benar (kompetensi)
 Jumlah Pertemuan : 1 kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
5	5.1. Mahasiswa dapat melakukan gerak dasar lompat 5.2. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan tentang peraturan lompat	5.1. Gerak dasar lompat 5.2. Peraturan lompat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab.mengerjakan tugas gerak dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang Gerak dasar lompat dan peraturan lompat, baik di perpustakaan maupun diinternet	Media: OHP I LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Scbmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambetta, Vern.

					(1989)
--	--	--	--	--	---------

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Lompa! Tinggi
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan lompat dengan baik dan benar (kompetensi)
 Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemua ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
6	6.1. Mahasiswa dpt melaku- kan gerakan tolakan dan mendarat lompat tinggi 6.2. Mahasiswa dpt melaku- kan gerakan melayang gay a gunting dg baik 6.3. Mahasiswa dpt melaku- kan gerakan melayang gaya stradle dg baik 6.4. Mahasiswa dpt melaku- kau gerakan melayang gaya flop dg baik	6.1. Gerakan tolakan & mendarat 6.2. Gerakan melayang gaya gunting 6.3. Gerakan melayang gaya Stradle 6.4. Gerakan melayang gaya Flop	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab.mengerja- kan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Melakukan rangkaian gerakan lompat Tinggi dengan 3 Gaya (gnnting, Stradle, flop)	Media: OHP I LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Scbmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005)
7	7.1.Mahasiswa dpt melakukan gerak "approach-take off-flight-land" dg baik	7.1. Gerak "approach-takeoff-			

					Gambetta, Vern. (1989)
--	--	--	--	--	-------------------------------

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari Jarak Monongah dan pengaturan "pace"

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memaharni, menjelaskan, dan melakukan lari jarak menengah dg peugamran pace (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemua ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
8.	8.1 Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar lari jarak menengah.,	8.1 Gerak Dasar lari jarak menengah	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab.mengerjakan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Melakukan rangkaian gerakan teknik dasar lari jarak menengah dan mengatur pace.	Media: OHP I LCD
9.	9.1 Mahasiswa dapat mengatur "Pace" lari jarak menengah.	9.1 Pengaturan Pace			Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Scbmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (

					2005) Gambetta, Vern. (1989)
--	--	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Jalan Cepat

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memaharni, menjelaskan, dan melakukan lari jarak menengah dg peugamran pace (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 kali pertemuan

Pertemua ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
10	10.1. Mahasiswa dpt melaku- kau gerak dasar jalancepat dg benar 10.2. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar jalan cepat dg benar	10.1. Gerak dasar jalan 10.2. Gerak dasar jalan cepat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab,mengerja kan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar jalan dan jalan cepat lewat internet dan perpustakaan	Media: OHP I LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Scbmolinsky, Gerhardt. (

					1989) PASL (2005) Gambetta, Vern. (1989)
--	--	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Tiinggi Galah

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat meiuahami, menjelaskan, dan melakukan lompat tinggi gal ah dengan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemua ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
11,	11.1. Mahasiwa dpt melakukan gerakan tolakan dengan mendarat lompat tinggi galah 11.2.Mahasiwa dpt melakukan gerakan melayang dg dua gaya	11.1. Gerakan tolakan & mendarat 11.2. Gerakakan melayang dg dua gaya	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes nya dan mengeijakan tugas serta berdiskusi	Mencaribeberapa rumusan tentang : Teknik dasar lompat tinggi galah dan melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi galah	Media: OHP LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Scbmolinsky,
12.	12.1. Mahasiwa dpt melakukan gerakan melayang <dg satu gaya 12.2. Mahasiwa dpt melaku"approach-take off-flight-land" dg baik	12.1. Gerakakan melayang dg satu gaya 12.2. Gerak "approach-take off-flight-laud"			

					Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambetta, Vern. (1989)
--	--	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . Atletik (Teori dan Praktek), 2 sks (1 SKS Praktik dan 1 SKS Teori)

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari Estafet

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan lari estafet dengan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 3 (tiga) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
13	13.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak dasar lari estafet	13.1. Teknik Dasar Lari Estafet	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes dan mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang Teknik dasar lari Estafet dan melakukan rangkaian gerakan lari estafet	Media: OHP LCD Sumber: Dasar-dasar Atletik (2011) Eddy Purnomo IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998)
14	14.1. Mahasiswa dpt melakukan teknik dasar penyerahan stik	14.1. Teknik Dasar penyerahan stik			
15	15.1. Mahasiswa dpt melakukan lari estafet dengan jarak 100 meter dan 400 meter dengan baik	15.1. Lari estafet dengan jarak 100 meter dan 400 meter			

					Scbmolinsky, Gerhardt. (1989) PASL (2005) Gambctta, Vern. (1989)
--	--	--	--	--	---