	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS DASAR GERAK ATLETIK</b>		
	<b>No.SIL/</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl. sept 2009</b>
<b>Semester 2</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

#### SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : PJKR  
 Nama Mata Kuliah : Dasar Gerak Atletik  
 Kode Mata Kuliah : IOF 201  
 Jumlah SKS : 1 SKS (Praktek) dan 1 SKS (Teori)  
 Semester : I(Satu)  
 Dosen : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.

#### DESKRIPSI MATA KULIAH


Mata kuliah dasar gerak atletik berisi tentang sejarah, analisis, pengembangan gerak, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan event-event atletik, melalui kuliah praktek.

#### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH


Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan menguasai teknik, latihan event-event atletik.

#### RENCANA KEGIATAN


Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Pra Persepsi/kontrak kuliah	1. kesepakatan tentang kuliah atletik	Ceramah dan demonstrasi	
2	Pemanasan, ABC Running & Pendinginan	1. Pemanasan Umum & Khusus 2. ABC Running 3. Pendinginan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	
3,4	Lari Sprint	1. Permainan Lari Sprint 2. Pembelajaran Reaksi 3. Teknik Lari 4. Teknik Start Jongkok 5. Teknik Finish 6. Peraturan Lari Sprint	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>			
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS DASAR GERAK ATLETIK</b>			
	No.SIL/	Revisi : 00	Tgl. sept 2009	Hal dari
<b>Semester 2</b>	-	<b>16 X Pertemuan</b>		

5,6	Lempas Lembing	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamental Lempas</li> <li>2. Permainan Lempas Lembing</li> <li>3. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lempas Lembing</li> <li>4. Peraturan Lempas Cakram</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
7,8	Lompat Jauh	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan Lompat Jauh</li> <li>2. Pengenalan Alat Dan Fasilitas Lompat Jauh</li> <li>3. Analisis dan Pembelajaran Lompat Jauh</li> <li>4. Peraturan Lompat Jauh</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5
9,10	Lari Gawang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan Lari Gawang</li> <li>2. Pengenalan Alat dan Fasilitas Lari Gawang</li> <li>3. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lari Gawang</li> <li>4. Peraturan Lari Gawang</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
11,12	Lompat Tinggi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan Lompat Tinggi</li> <li>2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lompat Tinggi</li> <li>3. Peraturan</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>			
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS DASAR GERAK ATLETIK</b>			
	No.SIL/	Revisi : 00	Tgl. sept 2009	Hal dari
<b>Semester 2</b>	-	<b>16 X Pertemuan</b>		

		Lompat Tinggi		
13,14	Tolak Peluru	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan tolak peluru</li> <li>2. Analisis dan Pembelajaran Tolak Peluru</li> <li>3. teknik tolak peluru gaya belakang</li> <li>4. Peraturan tolak peluru</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
15,16	Estafet non visual	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan estafet</li> <li>2. Analisis dan Pembelajaran Teknik estafet non visual</li> <li>3. Peraturan estafet non visual</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 3
17,18	Lompat Jangkit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan Lompat Jangkit</li> <li>2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit</li> <li>3. Peraturan Lompat Jangkit</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	
19,20	Lempar Cakram	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Permainan Lempar Cakram</li> <li>2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lempar Cakram</li> <li>3. Peraturan Lempar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perkuliahan Praktek</li> <li>2. Demonstrasi</li> <li>3. Diskusi</li> <li>4. Latihan Teknik</li> <li>5. Tugas Individu</li> </ol>	Lempar Cakram

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS DASAR GERAK ATLETIK</b>		
	No.SIL/	Revisi : 00	Tgl. sept 2009
<b>Semester 2</b>	-	<b>16 X Pertemuan</b>	

		Cakram		
21,22	Estafet visual	1. Permainan estafet	Perkuliahan	1
		2. Analisis dan Pembelajaran Teknik estafet non visual	Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	2 3
		3. Peraturan estafet non visual		
23	Remidi	Semua materi		

#### REFERENSI / SUMBER BAHAN

##### Wajib:

1. Peter J.L Thompson.(1991). Introduction to Coaching Theory. IAAF.
2. Herald Muller & Wolfgang Ritzdorf. (2000). Run!!!Jump!!!Throw!!!.IAAF.
3. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Sprint & Hurdles. IAAF.
4. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Midle and Long Running. IAAF.
5. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Jump. IAAF.
6. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Throw. IAAF.

#### EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
6.	Jumlah	100