



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mata Kuliah : Pembelajaran Atletik Kode: JKR 6237 SKS: 2
Semester : V
Mata Kuliah Prasyarat : -
Dosen Pengampu : Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.
Deskripsi Mata Kuliah : Mata kuliah Pembelajaran Atletik berbobot 2 sks yang disajikan dalam bentuk praktek, praktek dalam hal ini menekankan pada simulasi mengajar maupun pemodelan. Pada mata kuliah ini diberikan latihan, keterampilan melaksanakan tugas sebagai calon guru di sekolah untuk melaksanakan pembelajaran atletik. Perkuliahan meliputi penyusunan perangkat pembelajaran atletik dilanjutkan dengan simulasi kegiatan belajar mengajar dalam bentuk peer teaching / micro teaching.
Capaian Pembelajaran : Mahasiswa mampu memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tingkat SMP dan SMA. Mampu mengembangkan pembelajaran dengan penguasaan iptek pendidikan, berkreasi dan berimprovisasi yang inovatif serta terampil dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkom)	Waktu	Referensi
1	Mampu memahami konsep dasar pembelajaran yang meliputi nomor nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik	Definisi, Fungsi dan Tujuan pembelajaran atletik	<i>Contextual Instruction</i>	Menjelaskan Macam-macam nomor an lemparan atletik yaitu jalan, lari, lompat	Kemampuan pemahaman tentang pembelajaran atletik	Tes tertulis	5%	100'	A, B, C, D, E
2	Mahasiswa mampu	Macam-macam aktivitas jalan	Small Group activity	Menjelaskan dan mempraktikan	Kemampuan melakukan	Penugasan	10%	100'	A, B, C, D, E

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	memahami nomor jalan cepat	cepat		Macam-macam aktivitas jalan cepat	Macam-macam aktivitas jalan cepat				
3-4	Mahasiswa mampu memahami dan terampil nomor start dan sprint	Definisi , Manfaat, Macam-macam dan variasi start dilanjutkan dengan lari sprint	Small Group activity	Menjelaskan dan mempraktikan Macam-macam aktivitas start dan sprint	Kemampuan melakukan Macam-macam aktivitas start dan sprint	Penugasan	10%	100'	A, B, C, D, E
5-6	Mahasiswa mampu memahami dan terampil dalam latihan percepatan dan kecepatan	<ul style="list-style-type: none"> • Konsep percepatan dan kecepatan • Definisi percepatan dan kecepatan • Macam-macam latihan percepatan dan kecepatan 	Small Group Discussion and activity	Menjelaskan dan mempraktikan berbagai latihan percepatan dan kecepatan	Kemampuan melakukan Macam-macam model aktivitas start dan sprint	Penugasan	15%	100'	A, B, C, D, E
7-9	Mahasiswa mampu memahami dan terampil dalam latihan estafet	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi dan menerima dengan cara melihat (fisual) • Memberi dan menerima dengan cara tidak melihat (non visual) 	Small Group Discussion and activity	Mempraktikan cara memberi estafet, cara menerima estafe, dengan cara berjalan, berlari, baik secara visual maupun non visual	Kemampuan melakukan Macam-macam model aktivitas lari estafet visual dan non visual berpasangan dan berkelompok	Penugasan	10%	100'	A, B, C, D, E
10	Mahasiswa mampu memahami dan terampil dalam nomor lompat jauh	Latihan dengan tele marka, latihan awalan dgn satu langka, tiga langkah dan lima langkah	Small Group Discussion and activity	Memiliki ketrampilan dalam awalan, tumpuan , melayang dan mendarat	Kemampuan melakukan Macam-macam model aktivitas lompat jauh	Penugasan	10%	100'	A, B, C, D, E
11-12	Mahasiswa mampu memahami dan terampil dalam nomor lompat tinggi	Latihan dengan gaya guling sisi, guling perut, dalam bak pasir, latihan gaya guntung dan flop	Small Group Discussion and activity	Menjelaskan metode-motode pengajaran berbagai gaya dalam lompat tinggi melalui	Memahami metode-motode pengajaran lompat tinggi dengan bermain	Penugasan	10%	100'	A, B, C, D, E

Penetapan Nilai Akhir:

$$NA = 5\% + 10\% + 10\% + 10\% + 10\% + 10\% + 10\% + 5\% + 10\% + 10\% + 10\% = 100\%$$

Catatan: aspek afektif tetap dinilai, masuk ke subkompetensi, dimunculkan dalam indikator tersendiri pada subkomp. itu.

Referensi

1. Wajib :

- A. Eddy Purnomo. (2007). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik .universitas Negeri Yogyakarta..
- B. IAAF (2000). Pedoman Mengajar Lari Lompat dan Lempar. Jakarta. RDC
- C. Muhamad Jumidar (2004) Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- A. International Association of Athletics Federations (IAAF). 2009. *Run, Jump, Throw*. UK: Warners Midlands plc, The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PH.

2. Tambahan:

- E. Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (1992). Perwasitan dan Penjurian Atletik.

Mengetahui,
Ketua jurusan Pendidikan Olahraga


Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

Yogyakarta, Agustus 2016

Dosen,

Abdul Manfudin Alim, M.Pd
198506092014041001