

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN LANJUT ATLETIK			
	No.SIL/PKO 424/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah	: Ketrampilan Lanjut Atletik
Kode Mata Kuliah	: PAT 202
Jumlah SKS	: 3 (Teori 1 SKS dan Praktek 3 SKS)
Semester	: II (Dua)
Dosen	: Ria Lumintuarso,M.Si. Cukup Pahalawidi,S.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah kepelatihan atletik lanjut berisi tentang analisis, pengembangan gerak, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan event-event atletik, melalui kuliah teori dan praktek.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, ketrampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan event-event atletik.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-6	Lari Menengah Jauh	1. Permainan Lari Menengah Jauh 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lari Mengah Jauh 3. Peraturan Lari Menengah Jauh	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 4
7-12	Lompat Jangkit	1. Permainan Lompat Jangkit 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN LANJUT ATLETIK

No.SIL/PKO 424/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

		3. Peraturan Lompat Jangkit		
13-18	Lempas Cakram	1. Permainan Lempas Cakram 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lempas Cakram 3. Peraturan Lempas Cakram	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	1 2 6
19-24	Lompat Tinggi Galas	1. Permainan Lompat Tinggi Galas 2. Pengenalan Alat Dan Fasilitas Lompat Tinggi Galas 3. Analisis dan Pembelajaran Lompat Tinggi Galas 4. Peraturan Lompat Tinggi Galas	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	1 2 5
25-30	Lontar Martil	1. Permainan Lontar Martil 2. Pengenalan Alat dan Fasilitas Lontar Martil 3. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lontar Martil 4. Peraturan Lontar Martil	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	1 2 6
31-32	Jalan Cepat	1. Permainan Jalan Cepat	1. Perkuliahan Praktek	1 2

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS KETERAMPILAN LANJUT ATLETIK**

No.SIL/PKO 424/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

		2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Jalan Cepat 3. Peraturan Jalan Cepat	2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	
33-35	Estafet	1. Permainan Jalan Cepat 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Jalan Cepat 3. Peraturan Jalan Cepat	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	1 2 3

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Peter J.L Thompson.(1991). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF.
2. Herald Muller & Wolfgang Ritzdorf. (2000). *Run!!!Jump!!!Trow!!!*.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

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------