

**DESKRIPSI MATA KULIAH  
PELATIHAN CABOR ATLETIK**

**Oleh :  
Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.  
Komarudin, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2007**

**DESKRIPSI MATA KULIAH  
PELATIHAN CABOR ATLETIK  
(Teori dan Praktek)**

**PL401 PELATIHAN CABOR ATLETIK : S1, 2 SKS, Semester 2**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar Atletik untuk nomor-nomor lain selain nomor yang diberikan pada semester 1 (satu) dari Program Studi PKO. Setelah selesainya mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mempunyai keterampilan dan mampu menjelaskan yang berkaitan dengan teori dan praktek Atletik dari beberapa nomor lari, lompat, dan jalan cepat. Dalam perkuliahan ini dibahas dasar-dasar gerak lari gawang, Lari Jarak Menengah Jauh, gerak Lompat dan gerak Jalan Cepat. Selain itu dijelaskan peraturan perlombaan yang mengikat dalam setiap perlombaan. Serta manajemen dalam pelatihan atletik untuk nomor-nomor tersebut. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan drill (practical) dan ekspositori dalam bentuk ceramah dan Tanya Jawab yang dilengkapi dengan penggunaan alat bantu latihan, dan pendekatan gaya tugas. Penguasaan mahasiswa akan diukur melalui tugas, aktivitas dan antusiasme dalam praktik, serta melalui UTS dan UAS. Buku sumber yang menjadi rujukan dalam mata kuliah ini adalah:  
IAAF. Terjemahan ; **Mengajarkan Teknik-teknik Dasar Atletik**, 1990 ;  
IAAF. **Kids Athletics**, 1998 ; Schmolinsky, Gerald. **Track and Field**, 1989 ; PASI. **Peraturan Perlombaan Atletik**, 2005 ; Gambetta, Vern. **Coaching Manual Track and Field**, 1989.

**SILABUS MATA KULIAH  
PELATIHAN CABOR ATLETIK  
(Teori dan Praktek)**

### 1. **Identitas Mata Kuliah**

Nama Mata Kuliah	: Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktik)
Nomor Kode/Jumlah SKS	: PL 401
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 2 (genap)
Kelompok mata kuliah	: MKK Prodi
Program Studi	: PKO
Nama Dosen/Asisten	: Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Komarudin, M.Pd

### 2. **Tujuan**

- a. Mengetahui dan memahami Nomor Lari (Lari Rintangan, Jarak Pendek, Jarak Menengah, dan Jarak Jauh)
- b. Mengetahui dan memahami Nomor Lompat (Lompat Tinggi, dan Lompat Tinggi Galah)
- c. Mengetahui dan memahami Nomor Lempar (Lempar Lembing, Lempar Cakram, Tolak Peluru, dan Lontar Martil)

### 3. **Deskripsi Isi**

Mata kuliah ini dilaksanakan secara teori dan praktik. Pengetahuan dan pemahaman tentang atletik sangatlah penting bagi para mahasiswa. Dalam wawasan teori, tuntutan untuk tahu dan paham akan landasan cabang olahraga mendalami bahwa induk cabang olahraga adalah atletik, sehingga disebut sebagai "mother of sports". Alasannya, karena hampir semua cabang olahraga memuat unsur gerak dasar yang ada dalam gerak dasar atletik, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena itu, fase atau tahapan dalam setiap gerak dasar untuk setiap nomor dalam atletik menjadi fokus perhatian penting dari bagian pembelajaran. Contoh : fase atau tahapan yang terjadi apabila akan melakukan lari gawang adalah fase awalan/approach menuju gawang pertama dan irama lari diantara gawang, yang rangkaianannya harus dilakukan dengan baik dan benar. Teknik dasar yang tepat merupakan kunci pemahaman akan konsep gerak dasar yang benar. Selain itu, pengetahuan dan pemahaman secara teoretik dan praktik tentang regulasi (peraturan perlombaan) juga menjadi bahan materi pembelajaran agar dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tuntutan dan tujuan peraturan. Contoh lain pada nomor lompat tinggi : irama langkah awalan terutama 3 (tiga) langkah awalan menuju mistar, saat take off, saat melayang, dan pendaratan di matras. Semua rangkaian tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar.

### 4. **Pendekatan Pembelajaran**

Untuk lebih mengarah pada pencapaian sasaran, maka pendekatan yang dilakukan berupa drilling baik secara bagaian per bagian maupun secara

keseluruhan, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menjalankan tahapan yang sistematis, efisien dan efektif.

## 5. Evaluasi

Indikasi keberhasilan perkuliahan berdasarkan pada :

- i. Kehadiran
- ii. Tugas Laporan dan Makalah
- iii. UAS (Praktik dan Teori),

## 6. Rincian Materi Perkuliahan tiap Pertemuan

Pertemuan 1	Rencana Perkuliahan <ul style="list-style-type: none"><li>• Maksud dan tujuan Mata kuliah MKA</li><li>• Ketentuan dan Aturan Perkuliahan</li></ul>
Pertemuan 2	Teknik Dasar Lari dan Peraturan
Pertemuan 3 – 4	Teknik Dasar Lari Gawang
Pertemuan 5	Teknik Dasar Lompat dan Peraturan
Pertemuan 6 - 7	Teknik Dasar Lompat Tinggi
Pertemuan 8 - 9	Teknik Dasar Lari Jarak Menengah dan pengaturan "Pace"
Pertemuan 10	Teknik Dasar Jalan Cepat
Pertemuan 11 - 12	Teknik Dasar Lompat Tinggi galah
Pertemuan 13 - 14	Teknik Dasar Lari Estafet
<b>Pertemuan 15 - 16</b>	<b>UAS</b>

## 7. Buku Sumber

IAAF. Terjemahan ; **Mengajarkan Teknik-teknik Dasar Atletik**, 1990  
IAAF. **Kids Athletics**, 1998  
Schmolinsky, Gerald. **Track and Field**, 1989  
PASI. **Peraturan Perlombaan Atletik**, 2005  
Gambetta, Vern. **Coaching Manual Track and Field**, 1989