

SATUAN ACARA PERKULIAHAN



**Oleh :
PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2007

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
PELATIHAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK
(TEORI DAN PRAKTEK)**



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

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

2007

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Pengantar Pelatihan Cabor Atletik

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan ketentuan, aturan, maksud dan tujuan Pelatihan Cabor Atletik (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
1	<p>1.1. Mahasiswa dpt memahami, menjelaskan ketentuan & aturan perkuliahan pelatihan cabor atletik</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan maksud dari mata kuliah pelatihan cabor atletik</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan tujuan dari mata kuliah pelatihan cabor atletik</p>	<p>1.1. a. Ketentuan perkuliahan</p> <p style="padding-left: 40px;">b. Aturan perkuliahan pelatihan cabor atletik</p> <p>1.2. Maksud mata kuliah pelatihan cabor atletik</p> <p>1.3. Tujuan mata kuliah pelatihan cabor atletik</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi	<p>Mencari beberapa rumusan tentang maksud dan tujuan dari mata kuliah pelatihan cabor Atletik</p> <p>Kuis bisa diakhir jam pelajaran</p>	<p>Media : OHP / LCD</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan (1990)</p> <p>IAAF. (1996)</p> <p>IAAF. (1998)</p> <p>Schmolinsky, Gerhardt. (1989)</p> <p>PASI. (2005)</p> <p>Gambetta, Vern. (1989)</p>

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

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 : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
2	2.1. Mahasiswa dapat melakukangerak dasar lari 2.2. Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melaksanakan perlombaan lari	2.1. Gerak dasar lari 2.2. Peraturan perlombaan lari	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	Media : Cones/Corong, bilah-bilah, kardus Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (1989)

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Tinggi

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

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
3	3.1. Mahasiswa dpt melakukan gerak awalan lari gawang 3.2. Mahasiswa dpt melakukan gerakan melewati gawang 3.3. Mahasiswa dpt melakukan gerakan di antara gawang	3.1. Gerak 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 : Cones / Corong , bilah-bilah, kardus, gawang Sumber :
4	4.1. Mahasiswa dpt mengatur irama langkah lari gawang 4.2. Mahasiswa dpt melaku-	4.1. Pase lari antara gawang 4.2. Praktek lari antara gawang			IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky,

	kan gerakan lari gawang dengan baik dan benar				Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (1989)
--	---	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat dan Peraturannya

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan teknik dasar lompat dan peraturannya (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / 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 : bilah-bilah, kardus, karet, matras, mistar Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern.

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Tinggi

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

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan 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 melakukan gerakan tolakan dan mendarat lompat tinggi 6.2. Mahasiswa dpt melakukan gerakan melayang gaya gunting dg baik 6.3. Mahasiswa dpt melakukan gerakan melayang gaya stradle dg baik 6.4. Mahasiswa dpt melakukan 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, mengerjakan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Melakukan rangkaian gerakan lompat Tinggi dengan 3 Gaya (gunting, Stradle, flop)	Media : Cones / Corong , bilah-bilah, karet, matras, mistar Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998)
7	7.1. Mahasiswa dpt melaku-	7.1. Gerak "approach-take off-			

	kan gerak “approach-take off-flight-land” dg baik	flight-land”			Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (1989)
--	---	--------------	--	--	---

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lari Jarak Menengah dan pengaturan “ pace “

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

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan 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 tolakan dan mendarat lompat jauh	8.1. Gerak Dasar Lari Jarak menengah	Menyimak penjelasan dosen, bertanya dan menjawab,mengerjakan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang teknik dasar Lari Jarak menengah dan pengaturan pase	Media : bilah-bilah, kardus, ban, box, matras, bak lompat Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989)
9	9.1. Mahasiswa dpt mengatur “ Pase “ lari Jarak Menengah	9.1. Pengaturan “ Pase ”			

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Jalan Cepat

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan teknik jalan cepat dengan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan 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 melakukan gerak dasar jalan 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, mengerjakan tugas gerak yang diberikan sesuai dengan materi dan berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar jalan dan jalan cepat lewat internet dan perpustakaan	Media : Lintasan Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern.

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : . PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Teknik Dasar Lompat Tinggi Galah

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melakukan lompat tinggi galah dengan benar (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali pertemuan

Pertemuan 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 dan mendarat lompat tinggi galah	11.1. Gerakan tolakan & mendarat	Menyimak penjelasan dosen, bertanya-dan melaksanakan peragaan contoh tes nya dan mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar lompat tinggi galah dan melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi galah	Media : bilah-bilah, kardus, ban, box, matras, bambu Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (
	11.2. Mahasiwa dpt melakukan gerakan melayang dg dua gaya	11.2. Gerakakan melayang dg dua gaya			
12	12.1. Mahasiwa dpt melakukan gerakan melayang dg satu gaya	12.1. Gerakakan melayang dg satu gaya			
	12.2. Mahasiwa dpt melakukan	12.2. Gerak "approach-take			

	kan gerakan "approach-take off-flight-land"	off-flight-land"			1989)
--	---	------------------	--	--	--------

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : .PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

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 (performasi / 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 nya dan mengerjakan tugas serta berdiskusi	Mencari beberapa rumusan tentang : Teknik dasar lari jarak menengah jauh dan melakukan rangkaian gerakan lari estafet	Media : - Lintasan - Peluit - Stop Watch Sumber : IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989)
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			

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 401 Pelatihan Cabor Atletik (Teori dan Praktek), S1, 2 sks

Topik bahasan : Ujian Akhir Semester (U A S)

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan lari estafet, lari gawang, dan lompat tinggi dengan baik (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (performasi / indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran	Tugas dan evaluasi	Media dan buku sumber
16	16.1. Mahasiswa mampu melakukan lari estafet 100 m, lari gawang, dan lompat tinggi sesuai dengan aturan lomba	16.1. Ujian Akhir Semester	Tes praktek di lapangan	Melakukan lari Estafet 100 m, Lari Gawang, dan lompat tinggi	Media : Track / lintasan, stick, Gawang,

					<p>matras, tiang lompat tinggi</p> <p>Sumber :</p> <p>IAAF. Terjemahan (1990) IAAF. (1996) IAAF. (1998) Schmolinsky, Gerhardt. (1989) PASI. (2005) Gambetta, Vern. (1989)</p>
--	--	--	--	--	---