

## SILABUS MATA KULIAH ATLETIK

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nama mata kuliah       | : Atletik I  |
| Nomor Kode             | : JK 200   |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks  |
| Semester               | : 1 ( Satu )   |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU   |
| Program studi/Program  | : POR / S1.  |
| Prasyarat              | : -----  |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.  |
| Tim teaching           | : Drs Yoyo Bahagia, M Pd.<br>Dr Yudy Hendrayana, M Kes.<br>Arief Wahyudi, S Pd.<br>Alit Rahmat, S Pd.<br>Sufyar Mudjianto, M Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik 1, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak kelompok nomor nomor Atletik 1, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai/macam model pendekatan pembelajaran yang mutakhir. serta kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi media pembelajaran

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS
- Laporan tugas berstruktur.(laporan catatan harian dan laporan kepustakaan
- kehadiran

### 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1 : Permainan pengembangan kondisi fisik

Pertemuan 2 : Permainan reaksi, dan pembentukan sikap lari sprint.

- Pertemuan 3 : Pendekatan gerak dasar dominan dan kompetisi lari sprint
- Pertemuan 4 : Pengembangan taman erobik bagi pembentukan sistem Kardiovaskuler awal, menengah dan lanjutan.
- Pertemuan 5 : Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja erobik dan anerobik.
- Pertemuan 6 : Permainan untuk pembentukan gerak dasar lempar linear
- Pertemuan 7 : Pendekatan gerak dasar dominan dan Pendekatan kompetitif Tolak peluru berbagai gaya.
- Pertemuan 8 : Permainan lempar sirkulair dengan berbagai posisi dan cara
- Pertemuan 9 : Pendekatan teknis dan kompetitif gerak lempar cakram
- Pertemuan 10 : UTS ( Teoretis dan praktik Nomor atletik )
- Pertemuan 11 : Permainan dan taman lompat
- Pertemuan 12 : Permainan dan pembentukan gerak dasar lompat vertikal.
- Pertemuan 13 : Pendekatan teknis lompat tinggi dengan berbagai gaya.
- Pertemuan 14 : Pembentukan dan pendekatan dasar teknik lompat galah.
- Pertemuan 15 : Pendekatan teknis dan pendekatan kompetitif l. galah.
- Pertemuan 16 : UAS ( Teoretis dan praktik )

## 7. Daftar buku

- Jarver, Jess , *Athletics for Young Beginer*, Ed. 1, Basford Academic and Educational Ltd. London, 1982. UK.
- Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. , *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept., Publish. Gottingen, 1990.
- Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, 1989, Cologne, W.Germany.
- Lange, Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.
- Lechmann, Cs, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag Berlin, 1977, DLV , Germany.

## Referensi

- Alford, Holmes, Hill & Wilson, *Complete Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.
- Dick, F.W., *High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975, London, UK.
- Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt. 1975, London, UK.
- Ricci, Benyamin, *Physical & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM Brown Co. Iowa, USA.
- Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret lmt. London, UK.
- Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.
- \_\_\_\_\_, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, BurgVerlag,  
Gastinger, Gmbh, Germany

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTA*,  
Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku  
Terpadu, Jakarta.

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTP*  
Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku  
Terpadu, Jakarta.

## JK 200 ATLETIK 1 : S1, 2 sks, Semester 1.

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Jurusan PJ . setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan atletik 1, serta memahami tataran pengetahuan,atletik secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah- yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran, serta menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS tiap nomor /event yang tergabung dalam atletik 1 baik penilaian kualitatif maupun penilaian kuantitatif,,evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. (1990 ), *Technique of Athletics*.IAAF Development Dept.; Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, ( 1989 ),*The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, ; Lange,Gunter, ( 1995 ) *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*,Hans Katzenbogner, DLV, : Lechmann, Cs, ( 1977 ), *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag Berlin,

## JK 200 ATLETIK 2 : S1, 2 sks, Semester 2.

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Jurusan PJKR yang merupakan kelanjutan dari Mata kuliah Atletik 1. setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dan penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan atletik 2, serta memahami tataran pengetahuan atletik secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran, serta menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS tiap nomor /event yang tergabung dalam atletik 2 baik penilaian kualitatif maupun penilaian kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. (1990 ), *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept.; Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, ( 1989 ), *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, ; Lange, Gunter, ( 1995 ) *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, : Lechmann, Cs, ( 1977 ), *Grundlagen der Leichtathletik*, Sportverlag Berlin,

## SILABUS MATA KULIAH ATLETIK

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nama mata kuliah       | : Atletik 2  |
| Nomor Kode             | : JK 200   |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks  |
| Semester               | : 2( dua )   |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU   |
| Program studi/Program  | : PJ / S1.   |
| Prasyarat              | : Atletik 1---   |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.  |
| Tim Teaching           | : Drs Yoyo Bahagia, M Pd.<br>Dr Yudy Hendrayana, M Kes.<br>Arief Wahyudi, S Pd.<br>Alit Rahmat, S Pd<br>Sufyar M, SPd, M Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik 2, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak kelompok nomor nomor Atletik 2, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran yang mutakhir. serta kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi media pembelajaran

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS
- Laporan tugas berstruktur.(laporan catatan harian dan laporan kepustakaan
- kehadiran

## 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

- Pertemuan 1 : Permainan pengembangan kondisi fisik
- Pertemuan 2 : Permainan lari beranting dengan berbagai alat dan bentuk formasi.
- Pertemuan 3 : Permainan reaksi dan lari sprint dengan berbagai rintangan
- Pertemuan 4 : Pendekatan gerak dasar dominan lari sprint gawang
- Pertemuan 5 : Permainan uji ketepatan taman lempar .
- Pertemuan 6 : Permainan untuk pembentukan gerak dasar lempar linear
- Pertemuan 7 : Permainan estafet dg ketepatan langkah ( Pacing ) lari jauh.
- Pertemuan 8 : UTS ( Teoretis dan praktik Nomor atletik )
- Pertemuan 9: Permainan kondisioning dalam taman lompat
- Pertemuan 10: Permainan dan pembentukan gerak dasar lompat Horizontal
- Pertemuan 11: Pendekatan teknis lompat jauh dengan berbagai gaya
- Pertemuan 12: Pendekatan teknis lompat jangkit dengan berbagai gaya.
- Pertemuan 13: Permainan lempar dengan gerak sirkuler bertali
- Pertemuan 14: Permainan pembentukan dasar teknik lompat galah.dan galah
- Pertemuan 15: Peralatan, lapangan da. Peraturan perwasitan Atletik.
- Pertemuan 16: UAS ( Teoretis dan praktik )

## 7. Daftar buku

Jarver, Jess , *Athletics for Young Beginer*, Ed. 1, Basford Academic and Educational Ltd. London, 1982. UK.

Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. , *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept., Publish. Gotingen,1990.

Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, 1989, Cologne, W.Germany.

Lange,Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.

Lechmann, Cs, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag Berlin, 1977,DLV , Germany.

## Referensi

Alford,Holmes,Hill & Wilson, *Complete Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.

Dick, F.W.,*High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975,London,UK.

Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt.1975,London,UK.

Ricci, Benyamin, *PHYSICAL & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM Brown Co. Iowa, USA.

Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret Int. London, UK.  
Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.

\_\_\_\_\_, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, BurgVerlag, Gastinger, GmbH, Germany

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTA*, Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku Terpadu, Jakarta.

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTP* Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku Terpadu, Jakarta.



## 1025 Kecabangan Olahraga Atletik : S1, 2 sks, Semester 1.

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Prodi Ilmu Keolahragaan. Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar nomor-nomor atletik, serta memahami tataran pengetahuan, atletik secara teoretis di tinjau dari aplikasi praktis sains. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu mutakhir dalam penerapan dan penelitian di bidang sains keolahragaan, juga diperkaya dengan berbagai model pendekatan pembelajaran agar menjadi seorang menjadi calon ilmuwan dan pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan/pembuatan modifikasi alat /sarana atletik. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan analisis dan sintesis gerak nomor atletik, jurnal buku harian dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS tiap nomor /event yang tergabung dalam atletik, baik penilaian kualitatif maupun penilaian kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. (1990 ), *Technique of Athletics*.IAAF Development Dept.; ; Lange,Gunter, ( 1995 ) *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*,Hans Katzenbogner, DLV, : Lechmann, Cs, ( 1977 ), *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag Berlin,;Hay, James,(1993), *The Biomechanics of Sport Techniques*, 4<sup>th</sup> Ed.; Brugemann, Koszewski,& Muller, (1977), *Biomechanical Research Project* Athen 1977, Physical Education: Theory and Practice, Davis, Damien. Kimmet, Tom,. Auty, Margaret,Mac Millan Education,PTY, Ltd., (1999) . Australia.

## SILABUS MATA KULIAH ATLETIK

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |   |                             |
|------------------------|---|-----------------------------|
| Nama mata kuliah       | : | Kecabangan Olahraga Atletik |
| Nomor Kode             | : | 10251                       |
| Jumlah SKS             | : | 2 Sks                       |
| Semester               | : | 1 ( Satu )                  |
| Kelompok Mata Kuliah   | : | MKKU                        |
| Program studi/Program  | : | IKOR / S1                   |
| Prasyarat              | : | -----                       |
| Dosen penanggung Jawab | : | Drs Eka Nugraha, M Kes.     |
| Tim Teaching           | : |                             |
|                        |   | Agus Rusdiana, S Pd., M.Sc. |
|                        |   | Iman Imanudin, S Pd.        |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan analisis dan sintesis proses gerak nomor atletik juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan ipteks kemajuan atletik di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan pola dasar gerak pada nomor nomor Atletik saja, namun juga mengupas tataran pengetahuan, dan pemahaman secara teoretis. perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu hasil penelitian dalam penerapan ipteks dan diperkaya dengan berbagai model pendekatan pembelajaran agar menjadi ilmuwan dan pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat bantu /media pelatihan atletik.

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, diskusi, analisis dan sintesis , serta pemecahan masalah
- Tugas : Laporan kepustakaan, laporan analisis dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP, camera video, dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS
- Laporan tugas berstruktur.(laporan catatan harian dan laporan analisis
- kehadiran

### 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1 : Permainan pengembangan kondisi fisik

Pertemuan 2 : Permainan reaksi, dan pembentukan sikap lari sprint.dan Fase –fase lari sprint serta karakteristik pengembangannya

Pertemuan 3 : Pengembangan dasar nomor erobik bagi pembentukan

- sistem Kardiovaskuler awal, menengah dan lanjutan pada lari menengah jauh.
- Pertemuan 4 : Pembentukan teknik tolak peluru dan aspek pendukung prestasi.
- Pertemuan 5 : Pembentukan teknik lempar cakram dan fenomena gerak sirkular
- Pertemuan 6 : Cadangan waktu bagi nomor tambahan
- Pertemuan 7 : UTS ( Praktik Dan Teori )
- Pertemuan 8 : Lari sprint dengan rintangan pertimbangan pendekatan irama langkah dan pendekatan teknik.
- Pertemuan 9: Pendekatan teknis lompat tinggi flop serta pertimbangan biomekanik
- Pertemuan 10: Pembentukan teknik lempar linear dan aspek pendukung prestasi lempar lembing.
- Pertemuan 11: Permainan irama lari (pacing ) untuk lari jarak jauh serta Aspek Fisiologi dalam latihannya.
- Pertemuan 12: Pembentukan gerak dasar lompat horizontal serta pertimbangan teknis dari berbagai aspek..
- Pertemuan 13: Pendekatan teknis lompat jangkit dengan Persentase H-S-J.
- Pertemuan 14: Pembentukan dan pendekatan dasar teknik lompat galah.
- Pertemuan 15: Pendekatan teknis bagi pembentukan nomor lompat galah.
- Pertemuan 16: Teori dan peraturan khusus atletik.
- Pertemuan 17: UAS ( Teori dan Praktik)

## 7. Daftar buku

- Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. , *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept., Publish. Gotingen, 1990.
- Lechmann, CS, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sportverlag, 1977, DLV, Berlin,, Germany.
- Hay, James, *The Biomechanics of Sport Techniques*, 4<sup>th</sup> Ed. ( 1993); Paramount Comunication Co. Englewood, USA.,
- Brugemann, Koszewski, & Muller, *Biomechanical Research Project* Athen 1977. (1998) Meyer & Meyer Sport, Lmt. London., UK.
- Lange, Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.
- Davis, Damien, Kimmet, Tom, Auty, Margaret, *Physical Education: Theory and Practice*, Mac Millan Education, PTY, Ltd., (1999) . Australia.

## Referensi

- Alford, Holmes, Hill & Wilson, *Complete Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.
- Dick, F.W., *High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975, London, UK.
- Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt. 1975, London, UK.

Ricci, Benyamin, *Physical & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM Brown Co. Iowa, USA.

Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret Int. London, UK.  
Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.

\_\_\_\_\_, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, Burg Verlag, Gastinger, GmbH, Germany

Jenssen, Peter, *Training Lactate Pulse rate*, 1987, Polar Electro Oy, Finland

Bossey, Dereck, *Jump Conditioning and Technical training*, IAAF International Development Program Courses, 1988, Beatrice Publishing Pty, Victorio, Australia.

International athletic Foundations, *Scientific Report on The II World Championship in Athletics Rome 1987, 1988*, IAAF Biomechanic Dept.

## PO 407 PEMBELAJARAN ATLETIK : PGSD S1, 2 sks,

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Jurusan PGSD . setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan atletik, serta memahami tataran pengetahuan,atletik secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah- yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran, serta mempersiapkan calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS tiap nomor /event yang tergabung dalam cabor atletik baik penilaian kualitatif maupun penilaian kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Hopf H, Hillebrecht. M ,Muller. H, Thompson, P. (1990 ), *Technique of Athletics*.IAAF Development Dept.; Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, ( 1989 ),*The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, ; Lange,Gunter, ( 1995 ) *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*,Hans Katzenbogner, DLV, : Lechmann, Cs, ( 1977 ), *Grundlagen der Leichtathletik*, Sportverlag Berlin; Szyszko, Jadwiga, ( 1997 ).*Faster! Farther! Higher!*, Polish Sports Publishing House SPRINT, Warsaw, Poland.

## SILABUS MATA KULIAH PEMBELAJARAN ATLETIK

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nama mata kuliah       | : PEMBELAJARAN ATLETIK                               |
| Nomor Kode             | : PO 407   |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks  |
| Semester               | : 1 ( Satu )   |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU   |
| Program studi/Program  | : PGSD / S1.   |
| Prasyarat              | : -  |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.                            |
| Tim Teaching           | : Arief Wahyudi L , S Pd.<br>Drs Yoyo Bahagia, M Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga atletik, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi untuk kepentingan proses belajar mengajar pada kelas dasar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak kelompok nomor nomor Atletik namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran yang mutakhir, serta kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi media pembelajaran yang dikemas lebih dominan pada pendekatan bermain.

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP, model alat peraga, dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS
- Laporan tugas berstruktur.(laporan catatan harian dan laporan kepustakaan
- kehadiran

### 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1 : Pendidikan Jasmani dan bermain Atletik

Pertemuan 2 : Teori dasar atletik untuk Penjas

- Pertemuan 3 : Permainan reaksi dan lari sprint.  
 Pertemuan 4 : Pendekatan gerak dasar dominan pada permainan lari sprint  
 Pertemuan 5 : Permainan irama lari pada pengembangan dasar aerob .  
 Pertemuan 6 : Pendekatan bermain pada Lari dengan rintangan.  
 Pertemuan 7 : UTS ( Teoretis dan praktik / peragaan pendekatan bermain pada atletik )  
 Pertemuan 8 : Taman lempar dan pendekatan kompetisi ketepatan  
 Pertemuan 9: Pendekatan bermain pada nomor lempar .  
 Pertemuan 10: Permainan dan pembentukan gerak dasar lempar linear.  
 Pertemuan 11: Pendekatan pembentukan gerak dasar lempar sirkulair  
 Pertemuan 12: Pendekatan bermain dan kompetisi pada taman lompat.  
 Pertemuan 13: Pendekatan gerak dasar dominan pada nomor lompat horizontal.  
 Pertemuan 14: Permainan dan pembentukan gerak dasar lompat vertikal.  
 Pertemuan 15: Peralatan dan modifikasi alat pada pembelajaran atletik.  
 Pertemuan 16: UAS ( Teoretis dan peragaan pelaksanaan PBM )

## 7. Daftar buku

- Jarver, Jess , *Athletics for Young Beginer*, Ed. 1, Basford Academic and Educational Ltd. London, 1982. UK.
- Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. , *Technique of Athletics*. IAAF Development Dept., Publish. Gotingen,1990.
- Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, 1989, Cologne, W.Germany.
- Lange,Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.
- Lechmann, Cs, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sportverlag Berlin, 1977,DLV , Germany.
- Szyszkowski, Jadwiga, *Faster ! Farther ! Higher!*, Polish Sport Pub. House Sprint, Warsaw, 1997, Poland.

## Referensi

- Alford,Holmes,Hill & Wilson, *Complettte Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.
- Dick, F.W.,*High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975,London,UK.
- Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt.1975,London,UK.
- Ricci, Benyamin, *PHYSical & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM

Brown Co. Iowa, USA.

Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret Int. London, UK.  
Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.

\_\_\_\_\_, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, BurgVerlag,  
Gastinger, GmbH, Germany

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTA*,  
Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku  
Terpadu, Jakarta.

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTP*  
Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku  
Terpadu, Jakarta.



**DESKRIPSI MATA KULIAH  
PERMAINAN DENGAN PEMBATAS  
( NET GAMES)**

**Oleh**

**Drs Eka Nugraha, M,Kes.**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
MARET 2007**

## DESKRIPSI MATA KULIAH

### **PO-411. PERMAINAN DENGAN PEMBATAS ( NET GAMES)**

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa PGSD S1 Penjas, diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang pembelajaran permainan dengan pembatas (net games) yang meliputi : pengertian, ide dasar permainan dengan pembatas (net games), manfaat dan jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games), cara bermain dan cara mengajar permainan dengan pembatas (net games), praktek permainan dengan pembatas (net games), modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan dengan pembatas (net games), juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait dengan perkembangan pembelajaran jenis-jenis permainan untuk kemajuan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Mata kuliah ini diberikan pada program PGSD S1 Penjas, Jurusan Pendidikan Olahraga. Pelaksanaan perkuliahan meliputi perkuliahan teori dengan metode : ceramah, tanya jawab, diskusi, dan presentasi, sedangkan praktek menggunakan metoda resiprokal, pemecahan, masalah, demonstrasi dan praktek mengajar. Tahap evaluasi penguasaan materi oleh mahasiswa selain melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, keterampilan dalam praktek di lapangan, evaluasi portofolio, serta keterampilan mengajar berbagai permainan dengan pembatas **Buku sumber utama** : Bart Crum,( 2003 ) *To Teach Or Not To Teach, Paper*, Bandung 2003, Bart Crum, (2006), *Substantial View Of The Body, Paper*, Didactic of Sport Games, Bandung, Makalah–makalah dalam seminar penjas yang diselenggarakan atas kerjasama FPOK UPI dengan pemerintah Belanda tanggal 20 Pebruari – 3 Maret 2006. (Mr. Bart Crum, Jorg & Mr. & Miss. Mart)

**SILABUS  
PERMAINAN DENGAN PEMBATAS (NET GAMES)**

**Oleh**

**Drs. Eka Nugraha, M. Kes.**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
MARET 2007**

# SILABUS

## 1. Identitas Mata Kuliah

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Nama Mata Kuliah             | : Permainan dengan pembatas (net games) |
| Kode Mata Kuliah             | : PO 4011                               |
| Bobot SKS                    | : 2 (dua) SKS                           |
| Semester                     | : Ganjil                                |
| Kedudukan Mata Kuliah        | : Mata Kuliah Dasar Wajib               |
| Penanggung Jawab Mata Kuliah | : Drs. Eka Nugraha, M. Kes.             |

## 2. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa PGSD Penjas, diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang Jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games), yang meliputi pengertian, ide dasar permainan, manfaat dan jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games), cara bermain dan cara mengajar permainan dengan pembatas (net games), praktek permainan dengan pembatas (net games), modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan dengan pembatas (net games), juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait dengan perkembangan pembelajaran jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games) untuk kemajuan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah

## 3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan pembelajaran permainan dengan pembatas (net games) yang dilaksanakan secara teori dan praktek. Bahan ajar meliputi: pengertian, ide dasar permainan dengan pembatas (net games), manfaat dan jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games), cara bermain dan cara mengajar permainan dengan pembatas (net games), praktek permainan, modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan dengan pembatas (net games).

## 4. Pendekatan Pembelajaran

- Metode :
  - Teori
    - Ceramah
    - Tanya jawab
    - Presentasi
    - Diskusi
  - Pratik
    - Demonstrasi dan praktek
    - Pembuatan alat-alat media pembelajaran yang dimodifikasi
- Tugas : Makalah, membuat alat bantu media pembelajaran.
- Media : OHP, Video, Model, alat bantu sederhana

## 5. Evaluasi

- Kehadiran (minimal 80 %)
- Makalah (Penyajian dan diskusi)
- Tugas pembuatan alat bantu sederhana (modifikasi)
- Penilaian portofolio
- UTS
- UAS

## 6. Rincian Materi Perkuliahan

Perkuliahan direncanakan akan berlangsung sepanjang 16 ( enam belas ) kali pertemuan, pertemuan diawali berupa tatap muka 3 (tiga) kali pertemuan teori dan 10 (sepuluh) kali berupa praktek lapangan, 1 (satu) pertemuan pembuatan alat bantu pembelajaran, satu pertemuan UTS, dan satu pertemuan UAS

Pertemuan ke 1 : Penjelasan tata tertib perkuliahan, filosofi, pengertian dan ide permainan dengan pembatas (net games)

Pertemuan ke 2 : Jenis-jenis permainan dengan pembatas (net games)

Pertemuan ke 3 : Ide permainan dengan pembatas (net games).

Pertemuan ke 4 : Praktek juggling, hit to the target, rallying permainan, Indiacca, ( Satu sisi inisiatif, dua sisi inisiatif ). .

Pertemuan ke 5 - 6 : Teori dan praktek permainan menyerupai permainan bola pantul dengan tanpa dan menggunakan alat Bantu ( baki Jorg's games)

Pertemuan ke 6 : Permainan bola pantul mandiri, berpasangan, beregu.

Pertemuan ke 7 : Bermain dan permainan menyerupai bola Voli

Pertemuan ke 8 : UTS

Pertemuan ke 9 : Pengenalan Permainan raket ( Racket Games ).

Pertemuan ke 10 : Praktek juggling, hit to the target, rallying, indiacca , dengan berbagai kondisi dan alat alat bantu.

Pertemuan ke 11: Ide dan Praktek permainan "Indiacca playing"

Pertemuan ke 12 - 13: Ide serta praktik permainan raket dan pembatas ( Playing racket and net games)

Pertemuan ke 14: Permainan raket dan net menuju permainan tennis lapangan .

Pertemuan ke 15: Ide dasar dan tampilan alat Bantu pembelajaran untuk permainan raket dan net.

Pertemuan ke 16 : UAS.

## Daftar Bacaan.

Crum, Bart. ( 2003 ) To Teach Or Not To Teach. **Paper**. International Conference on Physical Education and Sport Science, Bandung, 2003.

Crum, Bart ( 2006 ). Substantial View Of The Body, **Paper**, In service Training on Didactic of Sport Games, Bandung.2006

**Rujukan** : Makalah dan VCD dalam seminar penjas dari Mr Bart Crum dan kawan-kawan tgl 20 Pebruari – 3 Maret 2006.

# **SILABUS**

## **PEMBELAJARAN PENJAS DAN PERMAINAN KELOMPOK**

### **1. Identitas Mata Ajar**

Nama Mata Ajar : Pembelajaran Penjas & Permainan  
Kelompok  
Bobot SKS : 2 ( dua ) SKS  
Penanggung Jawab Mata Kuliah : Drs. Eka Nugraha, M. Kes

### **2. Tujuan Pembelajaran.**

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang Jenis-jenis permainan kelompok, yang meliputi pengertian, ide dasar permainan kelompok serta manfaat dan jenis-jenis permainan kelompok dengan /tanpa alat, cara bermain dan cara mengajar permainan kelompok dengan/tanpa alat, praktek permainan kelompok, modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan kelompok, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait dengan perkembangan pembelajaran permainan untuk kemajuan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah

### **1. Deskripsi Isi**

Dalam pembekalan ini akan dibahas berbagai pendekatan pembelajaran permainan kelompok dengan/tanpa alat yang dilaksanakan secara teori dan praktek. Bahan ajar meliputi: pengertian, ide dasar permainan kelompok dengan/ tanpa alat, manfaat dan jenis-jenis permainan kelompok dengan/tanpa alat, cara bermain dan cara mengajar permainan kelompok , praktek permainan, modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan kelompok.

### **4. Pendekatan Pembelajaran**

- Metode :
  - Teori
    - Ceramah
    - Tanya jawab
    - Presentasi
    - Diskusi
  - Praktik
    - Demonstrasi dan praktek
    - Pembuatan alat-alat media pembelajaran yang dimodifikasi
- Tugas : Makalah, membuat alat bantu media pembelajaran.
- Media : OHP, Video, Model, alat bantu sederhana

## 5. Evaluasi

- Kehadiran
- Makalah (Penyajian dan diskusi)
- Tugas pembuatan alat bantu sederhana (modifikasi)
- Penilaian portofolio
- UTS
- UAS

## 6. Rincian Materi Perkuliahan

Pembekalan ini direncanakan akan berlangsung sepanjang 16 ( enam belas ) kali pertemuan, pertemuan diawali berupa tatap muka 3 (tiga) kali pertemuan teori dan 10 (sepuluh) kali berupa praktek lapangan, 1 (satu) pertemuan pembuatan alat bantu pembelajaran, 1(satu )pertemuan UTS, dan 1( satu ) pertemuan UAS

Pertemuan ke 1 : Penjelasan tata tertib perkuliahan, filosofi, pengertian dan Ide penjas dan permainan kelompok

Pertemuan ke 2 : Jenis-jenis permainan kelompok dalam koridor penjas

Pertemuan ke 3 : Ide permainan kelompok dengan/tanpa alat

Pertemuan ke 4 : Praktik permainan kelompok tanpa menggunakan alat bantu.( permainan rakyat , galah asin, )

Pertemuan ke 5 : Praktik permainan kelompok dengan alat ; juggling, hit to the target, permainan rely, berpasangan satu sisi inisiatif satu sisi,dua sisi inisiatif dengan berbagai media/alat .

Pertemuan ke 6 : Permainan kelompok model invasi dengan alat /media ( permainan menyerupai bola tangan )

Pertemuan ke 7 : Permainan kelompok dengan bola pantul berpasangan, 2-2, 3-3, 5-5. ( permainan seperti bola basket)

Pertemuan ke 8 : Permainan kelompok dengan daerah pembatas permainan menyerupai permainan dengan jaring pembatas ( seperti bola Voli, takraw, bulutangkis ,tennis)

Pertemuan ke 9 : UTS

Pertemuan ke 10 : Pengenalan Permainan kelompok beregu dengan alat/

Pertemuan ke 11 : Praktek memainkan alat secara kelompok ,juggling, hit to the target, rallying, dengan berbagai kondisi dan alat bantu.

Pertemuan ke12 : Ide dan Praktek permainan kelompok dengan scoring menggunakan alat dan daerah terbatas ( permainan seperti bola bakar/kasti , base ball, ).

Pertemuan ke 13 : Ide serta praktek permainan kelompok dengan alat dan daerah luas ( permainan menyerupai bola sepak )

Pertemuan ke 14: Pertemuan untuk pembuatan modifikasi alat/media Pembelajaran permainan kelompok.

Pertemuan ke 15: Ide dasar dan penampilan praktik penggunaan alat/ media modifikasi alat bantu belajar serta modifikasi



aturan /model permainan beregu.  
Pertemuan ke 16 : UAS.

### **Daftar Bacaan.**

Crum, Bart. ( 2003 ) To Teach Or Not To Teach. **Paper**. International Conference on Physical Education and Sport Science, Bandung, 2003.

Crum, Bart ( 2006 ). Substantial View Of The Body, **Paper**, In service Training on Didactic of Sport Games, Bandung.2006

Jonath,U & Muller, H, The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletic, **Paper**, Cologne, 1989.

**Rujukan** : Makalah dan VCD dalam seminar penjas dari Mr Bart Crum dan kawan-kawan tgl 20 Pebruari – 3 Maret 2006.

## DESKRIPSI MATA AJAR

### PO-4. PERMAINAN INVASI BEREGU DENGAN/TANPA ALAT

Setelah mengikuti pembekalan ini para guru PGSD S1 , diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang pembelajaran permainan invasi dengan/ tanpa alat dan daerah pembatas yang meliputi : pengertian, ide dasar permainan invasi beregu dengan/ tanpa alat dan daerah pembatas, manfaat dan jenis-jenis permainan invasi beregu dengan/ tanpa pembatas, cara bermain dan cara mengajar berbagai permainan dengan/tanpa alat pembatas, praktek permainan invasi beregu dengan / alat dan daerahpembatas, modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan ini, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait dengan perkembangan pembelajaran jenis-jenis permainan tersebut untuk kemajuan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Mata ajar ini diberikan pada program S1 Penjas pada Jurusan Pendidikan Olahraga. Pelaksanaan perkuliahan meliputi perkuliahan teori dengan metode : ceramah, tanya jawab, diskusi, dan presentasi, sedangkan praktek menggunakan metoda resiprokal, pemecahan, masalah, demonstrasi dan praktek mengajar. Tahap evaluasi penguasaan materi oleh calon guru selain melalui UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, keterampilan dalam praktek di lapangan, evaluasi portofolio, serta keterampilan mengajar berbagai permainan invasi beregu dengan/ tanpa alat dan daerah pembatas **Buku sumber utama** : Bart Crum,( 2003 ) *To Teach Or Not To Teach, Paper*, Bandung 2003, Bart Crum, (2006), *Substantial View Of The Body, Paper*, Didactic of Sport Games, Bandung, Makalah–makalah dalam seminar penjas yang diselenggarakan atas kerjasama FPOK UPI dengan pemerintah Belanda tanggal 20 Pebruari – 3 Maret 2006. (Mr. Bart Crum, Jorg & Mr. . Mart), ide dasar dari buku : Jonath, U. & Muller, H. *The IAAF Didactic/ Methodic Curriculum of Athletic*, Cologne,1989. serta, Lange,Gunter, *Bermain Atletik, Terjemahan, Laufen und Werfen Neumunster*,Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.

**PEMBELAJARAN PENJAS/OLAHRAGA DAN PERMAINAN  
( Pembelajaran Penjas Berbasis Masalah Gerak )**

**Oleh:**

**Drs. Eka Nugraha, M Kes. FPOK UPI Bandung**

**Pendahuluan**

Pada proses kegiatan Penjas gerakan sederhana yang dilakukan oleh anak usia kelas dasar, dan yang dilakukan oleh atlet pelajar SLTA mungkin secara kasat mata atau dari proses mekanika bisa saja sama, namun jika di lihat dari sudut pandang yang lain akan berbeda makna, gerakan jalan sederhana yang dilakukan oleh anak usia SD kelas awal mungkin hanya sebagai gerakan mekanis yang dipicu oleh motiv pendorong, terjadinya gerakan berjalan akibat perubahan berpindah nya titik berat badan persatuan waktu. Tetapi akan berbeda/ lain jika gerakan tersebut dilakukan oleh remaja putri/putra makna tiap langkah memiliki arti yang berbeda-beda tergantung motiv apa yang mulai berkembang pada saat itu yang semakin rumit dan kompleks.

Dalam permainan kelompok, pesepakbola "MU" striker kedua dan ujung tombak berlari secara otomatis dan memilih ruang gerak yang berbeda, apabila David Beckham sudah menguasai bola, dan pola itu seolah-olah sudah menjadi gerakan yang baku dengan berbagai variasinya, namun jarang sekali terjadi saling berebut untuk menjadikan suatu Gol. Lain halnya yang terjadi pada pemain Persib saat menjelang akhir pertandingan lawan Persija, pemain sayap Persija saat sedang menguasai bola di sisi kanan pertahanan Persib, pemain tengah Persib tiba-tiba merebut bola dari belakang kanan dengan kasar yang menyebabkan terjadinya pelanggaran, padahal pemain belakang Persib lainnya sedang membayangi pemain tersebut, berawal dari pelanggaran tersebut membuahkan tendangan bebas yang menghasilkan Gol bagi Persija, kesalahan kecil yang tidak dalam skenario itu / tidak terduga menghasilkan dampak yang fatal/ kekalahan kandang yang menyesakan padahal tim Persib belum terkalahkan di kandang pada paruh waktu kompetisi berjalan. Menilik kejadian kesalahan pemain Persib tersebut, penulis cukup lama mencoba melakukan refleksi diri sebagai pemain tersebut dan merenung, mengapa kejadian tersebut bisa terjadi pada pemain Profesional.

Pada awal tahun 2006 ( tepatnya akhir Februari 2006 ). FPOK UPI kedatangan Profesor Bart Crum, dkk. Membagi pengetahuan serta menyegarkan kita dengan paradigma baru **PenJas dan Olahraga berbasis masalah gerak**, kami pada saat itu rada terpana, merasakan sesuatu berupa sumbangan ide secara langsung yang memiliki nilai manfaat dan kualitas pada berbagai pengembangan pendidikan sumber daya manusia ( penjas ), antara lain aspek-aspek pembelajaran dalam penjas yang meliputi : **Affectic learning, Technomotor learning, Sociomotor learning, Cognitif-Reflectif learning**, dimana anak-usia sekolah sebagai target tujuan, mengingat anak-sekolah rata-rata menghabiskan waktu yang cukup panjang ±12 tahun di sekolah, serta perubahan akan mudah terjadi pada kelompok usia sekolah ini ( semua perangkat perubahan pada usia ini masih sangat sensitif) Paradigma baru inilah yang menghentak kesadaran kita yang bisa merubah budaya gerak secara bermakna generasi muda kita,.

### **Budaya gerak dan paradigma baru.**

Kita mengenal 2 ( dua) tokoh sentral yang mewarnai budaya gerak bangsa ini lewat pendidikan jasmani/olahraga, tokoh yang pertama yang dikenal di Indonesia dengan “ Senam Swedia” nya, yaitu P.H Ling. dimana tujuan olahraga di formulasikan untuk kebugaran jasmani ( tujuan latihan lebih konsentrasi pada pengaruh terhadap tubuh ), dimana tugasnya berupa pengulangan-pengulangan latihan yang sederhana. Tokoh sentral yang kedua adalah Gustmutsh dikenal dengan “senam Austria” dimana tujuan pendekatannya tubuh sebagai alat untuk membentuk karakter/ tubuh sebagai pintu masuk kedalam pikiran, tujuannya pendidikan fungsional, bergerak untuk belajar ( pendidikan fungsional ), pada akhirnya kualitas proses gerak yang di iringi kesenangan akan menimbulkan harmoni dalam tubuh selanjutnya akan timbul yang disebut disiplin.

Dari kedua tokoh pendidikan jasmani /olahraga ini dapat di tarik simpulan dari buah pikirannya. Keduanya masih sependapat bahwa adanya :

- . Dualisme,( tubuh dan Jiwa masih dilihat secara terpisah)
- . Gerak / Olahraga bukan sebagai tujuan tapi sebagai alat intervensi.
- . Gagasan kompensasi sangat dominan, tujuan sangat tendensius.
- Menghasilkan praktek yang tidak membelajarkan.

Warisan gagasan kedua tokoh besar tersebut menghasilkan produk pada masa itu cukup berhasil, namun dunia begitu cepat berkembang begitu pesat, sehingga

pendapat kedua tokoh pendidikan ini dianggap kurang tepat / kurang siap untuk menghadapi kebutuhan perkembangan jaman dalam masyarakat modern yang berkembang dengan cepat dan pesat, pemain Persib contoh aktual produk paradigma lama dalam budaya gerak, hasil pengulangan-pengulangan secara fisik yang kurang memadai menyebabkan tidak terjadinya harmonisasi /otomatisasi, akibat fisik /tubuh terpisahkan dari jiwa sehingga tidak terintegrasi dengan baik, dan tidak siap untuk memberi jawaban, jika kondisi keadaan terjadi berbeda dengan kondisi pengulangan yang di biasakan itu/drilling, pada masa itu kita lebih cenderung pada proses pembelajaran melalui pendekatan teknis secara dominan, karena pada masa itu pendidikan olahraga lebih dominan olahraga prestasi ( payungnya olahraga /"sport " bukan penjas ).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masyarakat modern lebih cepat dan pesat, hal ini pula menuntut juga terjadinya peningkatan kualitas hidup masyarakatnya sesuai tuntutan jaman, untuk menikmati suasana budaya gerak yang cepat berubah dan menerus menuntut pula penguasaan pembendaharaan kompetensi. Penguasaan kompetensi ini dibutuhkan pengorganisasian proses belajar mengajar yang baik di sekolah, mengapa? Karena setiap anak menghabiskan waktunya selama ±12 tahun di bangku sekolah, jadi sekolah merupakan kunci yang utama dalam memperkenalkan budaya gerak ini.

Langkah partisipasi dalam budaya gerak yang baru akan menjadi penting dalam meningkatkan kualitas hidup, berdasarkan kepada pengalaman **Saya cukup Mampu** ( "I am competent enough" ), kompetensi kemampuan ini dikaitkan dengan pengalaman : " saya, pengalaman tubuh saya, pengalaman latihan/ bermain, olahraga/tari- bersama-sama dengan yang lain;, pencapaian/prestasi;, rekreasi, kesehatan. Dan semua **kompetensi ini tidak datang secara alamiah, harus dikuasai melalui pembelajaran.**

Tokoh yang berhubungan dengan paradigma dalam pengembangan pendidikan paradigma baru ini, antara lain adalah : J J Gibson; M. Ponty;, Edward Reid, menyimak pandangan ketiga tokoh itu ada kemiripan ( kesamaan sudut pandang ), dimana media penjas adalah peningkatan **affordance** / kemampuan berdialog dengan alam, tubuh mewujud dengan alam/ manusia berdialog dengan alam, manusia dan binatang belajar untuk mencari lingkungan khusus, padahal dalam kenyataannya alam tidak pernah berhenti menyediakan tantangan, jadi

penjas dan olahraga sebaiknya mengarah pada tujuan menjadi media untuk membentuk **daya survival** (bertahan terhadap tantangan alam).

### **Penjas berbasis Masalah Gerak ( Pembelajaran olahraga permainan kelompok)**

Ide dasar penjas berbasis masalah gerak adalah bukan saja *olahraga* sebagai titik sentral, (ingat paradigma lama,) namun kita akan mengadaptasi permainan bagi anak didik (dimana Anak didik sebagai pusat pemikiran), jika kita melakukan **sebaliknya** baik melalui pendekatan teknis dan taktis bagi anak didik, bagi mereka yang tidak mampu mengatasi **problem gerak teknik dasar**, anak akan mengalami patah arang (DO). jadi **Problema gerak sebagai ide dasar permainan** itu sendiri **bukan permainannya** yang jadi fokus utama.

Proses pembelajaran penjas baik melalui aktivitas olahraga, maupun dalam bentuk permainan atau yang lainnya akan berjalan secara baik kalau figur guru mampu menguasai asas-asas didaktik atau cara-cara menyampaikan materi pelajaran kepada siswanya sesuai dengan asas-asas paedagogis. Adapun asas-asas tersebut pada umumnya menurut Yundiana, (2008):, mencakup :

#### **1. Asas Motivasi**

Usaha untuk membangkitkan dorongan belajar pada diri siswa agar mau belajar dengan penuh kebermaknaan melalui berbagai cara pendekatan, antara lain dengan memberi angka, hadiah, pujian, dan lainnya.

#### **2. Asas Aktivitas**

Mengaktifkan fisik dan psikis siswa yang sedang belajar dengan maksud untuk menguasai suatu keterampilan.

#### **3. Asas Individualitas**

Penyampaian bahan pelajaran disesuaikan dengan perbedaan kemampuan individu siswa, agar setiap individu siswa dapat maju menurut tingkat kemampuannya masing-masing.

#### **4. Asas Peragaan**

Suatu usaha mempercepat siswa dalam memahami suatu konsep gerak yang diajarkan dilakukan melalui peragaan gerak yang konkrit atau langsung dalam gerak yang faktual.

#### **5. Asas Apersepsi**

Menyatukan dan mengasimilasikan suatu pengamatan berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki agar dapat dipahami dan ditafsirkan. Artinya, untuk mengetahui sampai sejauh mana bahan pelajaran yang akan diajarkan sudah dimiliki atau dikuasai siswa, guru dapat mengajukan beberapa pertanyaan mengenai bahan pelajaran itu, sehingga dari jawaban-jawaban siswa dapat diketahui taraf penguasaannya. Taraf penguasaan itulah yang dapat dijadikan dasar untuk memulai bahan pelajaran yang baru./ refleksi diri

#### 6. *Asas Sosialisasi/Kerjasama*

Mengusahakan suasana pembelajaran yang dikondisikan secara berkelompok guna merangsang siswa, agar mereka mampu mengadakan kerjasama sesama siswa lainnya dalam memecahkan berbagai persoalan gerak yang dipelajarinya.

#### 7. *Asas Pengulangan*

Untuk memperoleh keterampilan gerak yang baik diperlukan latihan yang berulang-ulang secara sistematis, sehingga pemahaman konsep-konsep gerak akan menetap dalam ingatan siswa dan timbul suatu otomatisasi keterampilan gerak yang dipelajarinya.

#### 8. *Asas Evaluasi*

Melalui evaluasi akan diperoleh gambaran tentang kemajuan hasil belajar siswa, perlunya memperbaiki dan menyempurnakan program pengajaran, perlunya mendorong siswa agar giat belajar, juga dijadikan sebagai acuan perumusan tujuan.

Disamping didaktik pengajaran yang harus dikuasai oleh guru penjas di lapangan, unsur metodik yang terdiri atas metode dan pendekatan pembelajaran juga harus betul-betul dipahami oleh setiap guru penjas. Karena melalui penguasaan metode dan pendekatan, guru akan mampu untuk mengajarkan satuan atau unit materi pelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan.

Dalam bidang pendidikan jasmani, metode dan pendekatan pembelajaran yang baru telah ditemukan berdasarkan teori-teori baru dan penelitian di lapangan. Namun dalam kenyataan di lapangan masih sedikit sekali metode baru itu digunakan oleh para guru penjas. Mungkin dikarenakan informasi tentang metode baru itu belum sampai kepada para guru penjas secara keseluruhan, atau juga kendala-

kendala yang dialami oleh guru penjas untuk menerapkan metode baru itu. Apa dan bagaimana sebenarnya metode baru itu masih dalam tanda tanya yang besar?

Berbeda dengan pendekatan pembelajaran penjas yang selama ini digandrungi oleh para guru penjas pada umumnya, yakni cenderung lebih mengarahkan siswa kepada penguasaan suatu teknik dasar keterampilan cabang olahraga/ **paradigma lama** masih kentalnya **pendekatan teknis** dan mudahnya memberikan pengulangan-pengulangan teknik, namun jika penguasaan teknik dasar keterampilan cabang olahraga tidak dikuasai karena berbagai faktor kondisi pembelajaran/ atau kondisi peserta didik, kondisi ini akan menyebabkan / menyulut murid menjadi gampang frustrasi karena hanya tata nilai itu( teknik) satu satunya yang menjadi acuan tanpa ada pilihan.

Berangkat dari kondisi dan pengalaman tersebut, kita harus memulai pemahaman kita tentang penjas secara utuh. Melalui penjas diharapkan akan diperoleh pembentukan gerak, pembentukan kebugaran, pembentukan sikap sosial, pembentukan mental, tata nilai khusus dan pembentukan prestasi pada diri masing-masing siswa. Bukan hanya mengarahkan siswa kepada penguasaan keterampilan cabang olahraga semata, namun unsur-unsur lain yang banyak dibutuhkan oleh siswa harus dapat kita penuhi, ingat masih banyak unsur kompetensi lain dalam raih tujuan penjas ( bukan hanya tujuan tunggal pada ranah psikomotor saja ).

Gagasan penjas berbasis masalah gerak adalah problema gerak sebagai ide utama/buah pikiran. Prof. Crum menyarankan *penjas /olahraga melalui pendekatan bermain* adapun gagasan itu melalui media yang disebut TGfU ( Teaching Game For Understand ) :yang meliputi model permainan : **Invasion Game, Net/Wall Games, Striking/Fielding Game**, pendekatan didalam pelaksanaan kegiatannya menurut versi Universitas CALO,. Meliputi : kegiatan Rallyng VS Playing, Staying VS Making out, Passing VS Intercepting .

Permasalahan pada pendekatan penjas lewat permainan kelompok, adalah bagaimana mengelola Penjas melalui pendekatan Permainan beregu baik dengan/ tanpa menggunakan alat, jika dipilah secara karakteristiknya terbagi atas :

1. Permainan Invasi beregu tanpa alat / Fielding-run. Berdasarkan Scoring ( contohnya seperti : Galah ulung. Bebentengan), pada daerah dan alat bantu ( Baseball, softball, Rounders, kriket, kick ball, dll. ).



2. Permainan invasi beregu dengan alat. ( Invasion games). ( contohnya seperti Bola basket, Netball, Bola tangan, Sepak bola, Hockey, Rugby . dll)
3. Permainan invasi dengan alat dan daerah pembatas ( Net game ) : Bola voly, tenis lap., bulu tangkis , takraw, dll.

Tujuan Konsep baru penjas di sekolah dalam hubungannya dengan paradigma baru ( penjas berbasis masalah gerak ) , adalah :

- ***Fisik bukan hanya mesin tubuh – tetapi mengenai gerak anak dan mengajarkan anak bergerak dan mencari pemecahan jalan keluar dari masalah gerak.***
- ***Misi – tujuan memperkenalkan anak muda pada dunia pada arti gerak ( motor meaning ) untuk menjadikan situasi pembiasaan pada anak.***
- ***Pengajaran yang baik – memberi bekal kemampuan dalam bangunan budaya gerak yang di definisikan dalam gerak yang situasional,.***
- ***Memberi kesempatan cukup berkompotensi untuk partisipasi dalam budaya gerak.***

Tujuan tersebut di atas akan mendekati tujuan pendidikan jasmani Indonesia , yang di susun dalam stándar isi, meliputi :

- Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar
- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- Mengembangkan sifat sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang

sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif .

Pedoman metodik pelaksanaan permainan beregu masih dalam koridor pembelajaran penjas berbasis masalah gerak pada pelaksanaannya dilapangan perlu juga memperhatikan beberapa poin dibawah ini, antara lain :

1. Penataan/penyusunan situasi belajar
2. Atur secara jelas tujuan belajar
3. Berikan struktur bantuan untuk siswa dalam tujuan belajar.( klasifikasi struktur tujuan, dari mudah menjadi komplek ).
4. Belajar kompetisi- mulai dari modifikasi game disesuaikan dengan tingkat belajar siswa ( modifikasi aturan, area bermain, perolehan poin, jumlah pemain ).

Demikianlah makalah pengantar ini sebagai pembuka pada diklat sertifikasi guru Pendidikan Jasmani, Semoga pembelajaran penjas melalui permainan kelompok dalam koridor pembelajaran Penjas berbasis masalah gerak memberikan inspirasi segar bagi kita semua dan memberi manfaat yang baik bagi perkembangan serta pertumbuhan tata nilai anak didik kita masing-masing, amien.

Cimahi, 4 Januari 2008.

***Buku sumber utama :***

Bart Crum,( 2003 ) *To Teach Or Not To Teach, Paper*, Bandung 2003,

Bart Crum, (2006), *Substantial View Of The Body, Paper*, Didactic of Sport Games, Bandung, Makalah–makalah dalam seminar penjas yang diselenggarakan atas kerjasama FPOK UPI dengan pemerintah Belanda tanggal 20 Pebruari – 3 Maret 2006. (Mr. Bart Crum, Jorg & Mart),

Jonath, U. & Muller, H. *The IAAF Didactic/ Methodic Curriculum of Athletic*, Cologne,1989. ,

Lange,Gunter, *Bermain Atletik, Terjemahan, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.

Mahendra, A. & Subroto, T. ( 2006 ), *Pendekatan Pembelajaran Permainan*,

Paper, FPOK UPI, Bandung,

Yundiana, Yunyun (2008), Pembelajaran Olahraga Permainan, *Makalah*,  
POR, FPOK UPI. Bandung.

al -soal :

1. Pembelajaran Penjas /Olahraga permainan beregu berbasis masalah gerak , akan berdampak secara langsung pada generasi muda,kecuali, antara lain :
  - A. Sehat jasmani karena terlatih..
  - B. Meningkatkan Affordance ( kemampuan berdialog dengan alam )
  - C. Punya kompetensi dalam memecahkan persoalan baik pribadi maupun antar pribadi yang terkait situasi gerak/ olahraga.
  - D. Tumbuhnya wawasan dalam pemahaman peraturan /ketentuan dalam budaya gerak serta mampu mengubahnya secara beramakwa.
2. Dalam pelaksanaan suatu kegiatan praktik penjas dalam koridor permainan Beregu, Permainan tersebut tidak berjalan sebagaimana mestinya, apa yang harus dilakukan anda sebagai guru yang baik.?
  - A. Perhatikan dulu sampai sesi itu selesai baru pada pertemuan selanjutnya kita ubah materinya /sesuai dengan persiapan yang kita buat.
  - B. Kegiatan kita hentikan langsung buat modifikasi yang lebih disederhanakan , baik aturan, alat, daerah permainan, dan lain-lainnya. ,
  - C. Analisis secara cepat dan tepat ambil tindakan dan kegiatan harus segera berjalan lagi ( aktivitas berjalan )
  - D. Hanya ada satu pernyataan yang benar. .
3. Apa yang akan anda lakukan jika dalam satu kelas belajar anda terdapat satu/dua orang siswa yang memiliki keterbatasan/ cedera .?
  - A. Biarkan ikut dalam kegiatan penjas bersama-sama dengan murid lainnya.
  - B. Pisahkan dengan murid yang ikut aktivitas, tetap kehadirannya dinilai ada
  - C. Berikan kesempatan kepada mereka ikut aktif sesuai dengan peran yang mampu dilakukan.
  - D. Diberi tugas sebagai anouncer atau pencatat kegiatan / pemadu sorak.
4. Dalam merancang kegiatan permainan beregu model invasi games dengan menggunakan bola sebagai/ alat permainan pada tahap akhir ( pertandingan sesama peserta ), apa yang harus diperhatikan, kecuali :
  - A. Ukuran bola
  - B. Ukuran luas lapangan
  - C. Jumlah pemain
  - D. Ukuran tekanan bola yang sesuai peraturan

5. Proses evaluasi pada praktik penjas, evaluasi sebaiknya dilakukan dengan :
- A. Memakai alat ukur yang sah ( Meteran, Stopwatch, timbangan ).
  - B. Evaluasi Kualitatif dan kuantitatif
  - C. Evaluasi portofolio
  - D. Tidak ada jawaban yang benar.

**SILABUS  
PERMAINAN DENGAN PEMBATAS (NET GAMES)  
( SOFTTENIS LIKE GAMES )**

**Oleh**

**Drs. Eka Nugraha, M. Kes.  
Mr. Iida Shigeo**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
MARET 2009**

# SILABUS

## 1. Identitas Mata Kuliah

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Nama Mata Kuliah             | : Permainan soft tenis                         |
| Kode Mata Kuliah             | :  |
| Bobot SKS                    | : 2 (dua) SKS                                  |
| Semester                     | : Ganjil                                       |
| Kedudukan Mata Kuliah        | : Mata Kuliah Pilihan                          |
| Penanggung Jawab Mata Kuliah | : Mr. Iida Shigeo<br>Drs. Eka Nugraha, M. Kes. |

## 2. Tujuan Pembelajaran.

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa, diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman, wawasan dan keterampilan tentang permainan soft tenis (net games), yang meliputi pengertian, ide dasar permainan, manfaat dan jenis-jenis keterampilan dasar permainan net (soft tenis), cara bermain, cara mengajar permainan, dan praktek bermain soft tenis, serta mampu membuat modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait dengan perkembangan pembelajaran jenis-jenis permainan net bagi kemajuan pendidikan jasmani di sekolah dan di masyarakat.

## 3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan pembelajaran permainan yang dilaksanakan secara teori dan praktek. Bahan ajar meliputi: pengertian, ide dasar permainan Soft Tenis, manfaat dan jenis-jenis keterampilan dasar permainan soft tenis, cara bermain/ peraturan sederhana dan cara mengajar permainan soft tenis, serta praktek bermain dengan modifikasi alat bantu pembelajaran untuk permainan soft tenis.

## 4. Pendekatan Pembelajaran

- Metode :
  - Teori
    - Ceramah
    - Tanya jawab
  - Praktik
    - Demonstrasi dan praktek
    - Pembuatan alat-alat media pembelajaran yang dimodifikasi
- Tugas : Makalah, membuat alat bantu media pembelajaran.
- Media : OHP, Video, Model, alat bantu sederhana

## 5. Evaluasi

- Kehadiran (minimal 80 %)
- Makalah (Penyajian dan diskusi)
- Tugas pembuatan alat bantu sederhana (modifikasi)
- Penilaian portofolio
- UTS
- UAS
- 

## 6. Rincian Materi Perkuliahan

Perkuliahan direncanakan akan berlangsung sepanjang 16 ( enam belas ) kali pertemuan, pertemuan diawali berupa tatap muka 1 (satu) kali pertemuan teori dan 13 (tiga belas) kali berupa praktek lapangan, 1 (satu) pertemuan pembuatan alat bantu pembelajaran, satu pertemuan UTS, dan satu pertemuan UAS

Pertemuan ke 1 : Penjelasan tata tertib perkuliahan, filosofi, pengertian dan ide permainan soft tenis.

Pertemuan ke 2 : Pendekatan taktis pada permainan permainan dengan pembatas (net games)

Pertemuan ke 3 : Praktik juggling mandiri dan berpasangan dengan berbagai raket modifikasi /pegangan.

Pertemuan ke 4 : Praktik juggling dan rally satu sisi inisiatif, dua sisi inisiatif .

Pertemuan ke 5 : Praktik bermain dengan forehand grip/ memakai alat bantu khusus.

Pertemuan ke 6 : Praktik memulai permainan /service dengan berbagai teknik pada permainan sederhana.

Pertemuan ke 7 : Praktik permainan sederhana dengan peraturan modifikasi

Pertemuan ke 8 : UTS

Pertemuan ke 9 : Pengenalan berbagai teknik dasar dalam permainan soft tenis dan praktik bermain dengan aturan dan keterampilan sederhana.

Pertemuan ke 10: Praktik juggling dan bermain dengan pegangan back hand dan forehand dengan target, memakai alat bantu.

Pertemuan ke 11: Praktik bermain soft tenis ke dinding lapangan khusus

Pertemuan ke 12 Praktik bermain dengan variasi dan kombinasi keterampilan dasar teknik soft tenis .

Pertemuan ke 13: Permainan soft tenis dengan pendekatan kompetisi berjalan

Pertemuan ke 15: Ide dasar dan tampilan alat bantu pembelajaran untuk permainan raket dan net.

Pertemuan ke 16 : UAS.

## 7. Buku sumber :

Rules of Soft tennis, JSTA, ( 2008), ( English Edition).

Soft Tennis , Japan Soft Tennis Association, 2009.( Japan edition )

Bart Crum,( 2003 ) To Teach Or Not To Teach, *Paper*, Bandung 2003,

Bart Crum, (2006), Substantial View Of The Body, *Paper*, Didactic of Sport Games, Bandung, Makalah–makalah dalam seminar penjas yang diselenggarakan atas kerjasama FPOK UPI dengan pemerintah Belanda tanggal 20 Pebruari – 3 Maret 2006. (Mr. Bart Crum, Jorg & Mart),

Mahendra, A. & Subroto, T. ( 2006 ), Pendekatan Pembelajaran Permainan, *Paper*, FPOK UPI, Bandung,

Yundiana, Yunyun (2008), Pembelajaran Olahraga Permainan, *Makalah*, POR, FPOK UPI. Bandung.



## SILABUS MATA KULIAH PEMBELAJARAN RENANG

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nama mata kuliah       | : Renang I   |
| Nomor Kode             | : GJ 201   |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks  |
| Semester               | : 1 ( Satu )   |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKK- Prodi   |
| Program studi/Program  | : PJKR / S1.   |
| Prasyarat              | : -----  |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.  |
| Tim teaching           | : Carsiwan, M Pd.<br>Helmy Firmansyah, S.Pd, M.Pd.<br>Jajat Darajat K, S Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan terampil beradaptasi di lingkungan /media air, dapat memperagakan keterampilan mengapung di air( survive ), serta terampil melakukan gaya bebas dan gaya punggung ,diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak mengapung di air (survive) gaya gaya pada renang 1, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model /pendekatan pembelajaran yang mutakhir. serta kreatif dan aspiratif dalam mensiasati /modifikasi media pembelajaran yang terbatas.

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, Praktik/demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah gerak di lingkungan air..
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan resume perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS dan Portofolio
- Laporan tugas berstruktur.( laporan catatan harian dan laporan Kepustakaan, resume perkuliahan )
- kehadiran

## 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

- Pertemuan 1 : Pemaparan aktivitas di air dalam koridor pembelajaran Penjas . serta inventarisasi peserta didik yang belum bisa berenang.
- Pertemuan 2 : Pengenalan air dengan berbagai pendekatan bermain dalam pasangan, dalam regu kecil.
- Pertemuan 3 : Pengenalan air dengan permainan kompetisi individu dan regu.
- Pertemuan 4 : Prinsip aktivitas meluncur dan usaha survive di lingkungan air.
- Pertemuan 5 : Penerapan konsep gerak meluncur serta hukum yang terkait dengan lingkungan air ( Archimedes/ Bernouli )
- Pertemuan 6 : Gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas serta keterkaitan dengan model pembelajaran dalam penjas tanpa dan bantuan rekan sesama siswa.
- Pertemuan 7 : Pola gerak dominan dan Pendekatan kompetitif gerakan kaki bebas
- Pertemuan 8 : Koordinasi dasar meluncur, gerakan tungkai, dan lengan gaya bebas, serta keterkaitannya dengan teori daya angkat, resistensi, arus eddy's, dan teori hydrodinamis..
- Pertemuan 9: Pendekatan penguasaan keterampilan teknis dan kompetitif gaya bebas, dalam pendulum relay.
- Pertemuan 10: UTS ( Teoretis dan praktik meluncur dan gaya bebas )
- Pertemuan 11: Permainan gerakan tungkai gaya bebas dengan bantuan alat dalam berbagai posisi.
- Pertemuan 12: Permainan dan pembentukan gerak dasar tungkai gaya punggung /streamlines style
- Pertemuan 13: Permainan koordinasi lengan dan tungkai gaya punggung dalam berbagai formasi .
- Pertemuan 14: Permainan start dan gaya bebas serta gaya punggung dalam estaffet beregu..
- Pertemuan 15: Latihan pengulangan dua gaya dan pemahaman teori renang gaya bebas dan gaya punggung.
- Pertemuan 16: UAS ( Teoretis dan praktik )

## 7. Daftar buku

- Abdullah, Arma,. (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta.
- C. Rob,Ort dan Jene B. Tyler.,(2000) .*Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung.
- Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign,IL, USA.
- Kurnia, Dadeng.,(1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta,
- Thomas, David,(1989), *Swimming,Steps to Success*,Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## Referensi

- Davies, Sharon, (1996). *Learn Swimming in a Weekend*,, Dorling Kindersley, London, UK.
- Maglischo, Ernest, ( 1982),. *Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*, My Field Publishing Company, USA.
- Maglischo, Constill and Richardson, (1992), *Swimming*, Blackwell Scientific, USA.
- Sukintoko, (1993), *Renang dan metodik*, Depdikbud, Jakarta.
- Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## **GJ 201 PEMBELAJARAN RENANG 1 : S1, 2 sks, Semester 1.**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Prodi PJKR, setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan Pembelajaran Renang 1, serta memahami tataran pengetahuan, aktivitas akuatik/renang 1, secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah- yang dihadapi dalam penerapan berbagai model /pendekatan pembelajaran dalam koridor penjas, serta didorong menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam mensiasati keterbatasan alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta model inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah dalam gerak di lingkungan air. Tahap penilaian penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS setiap gaya ( Gaya bebas dan gaya punggung, serta kemampuan survive di lingkungan air), evaluasi kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Abdullah, Arma,. (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta. C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) *Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung. Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA. Kurnia, Dadeng., (1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta, Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## **GJ 201 PEMBELAJARAN RENANG 2 : S1, 2 sks, Semester 2.**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Prodi PJKR, setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan Pembelajaran Renang 2, serta memahami tataran pengetahuan, aktivitas akuatik/renang 1, secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah- yang dihadapi dalam penerapan berbagai model /pendekatan pembelajaran dalam koridor penjas, serta didorong menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam mensiasati keterbatasan alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta model inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah dalam gerak di lingkungan air. Tahap penilaian penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS setiap gaya ( Gaya dada, gaya kupu, dan Gaya ganti perorangan serta mampu survive di lingkungan air), evaluasi kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama : Abdullah, Arma,. (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta. C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) *Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung. Davies, Sharon, (1996), *Learn Swimming in a weekend*, Dorling, Kindersly, London. Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA. Kurnia, Dadeng,. (1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta. Maglischo, Constill and Richardson, (1992), *Swimming*, Blackwell Scientific, USA. Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## SILABUS MATA KULIAH PEMBELAJARAN RENANG 2

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |   |
|------------------------|---|
| Nama mata kuliah       | : Renang 2  |
| Nomor Kode             | : JK 200  |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks   |
| Semester               | : 2( dua )  |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU  |
| Program studi/Program  | : Penjas or / S1.   |
| Prasyarat              | : Renang 1---   |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.   |
| Tim Teaching           | : Carsiwan, M Pd.<br>Helmy Firmansyah, SPd, M Pd.<br>Jajat Darajat K, S Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan memperagakan renang berbagai gaya, yang tergabung dalam pembelajaran renang 2, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai model/pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak 4 gaya renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis aktivitas aquatik. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model / pendekatan pembelajaran penjas yang mutakhir. serta kreatif dan aspiratif dalam pemanfaatan /modifikasi mediadan alat pembelajaran

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, demonstrasi, praktik, diskusi, dan pemecahan Masalah gerak di lingkungan air.
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan catatan perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS dan portofolio
- Laporan tugas berstruktur. (laporan catatan harian dan laporan kepustakaan
- kehadiran

## 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

- Pertemuan 1 : aktivitas permainan pengulangan gerakan tungkai gaya bebas dan gaya punggung.
- Pertemuan 2 : Permainan pendulum relay dengan gerakan tungkai dan lengan saja bergantian.
- Pertemuan 3 : Permainan reaksi start gaya bebas dan gaya punggung dengan pendekatan kompetitif.
- Pertemuan 4 : Pendekatan gerak dominan tungkai kaki gaya dada dan luncuran yang hydro dinamis dengan alat bantu.
- Pertemuan 5 : Permainan meluncur tungkai gaya dada serta kombinasi lengan gaya dada yang streamlines..
- Pertemuan 6 : Kombinasi pengulangan gaya dada , dan gaya bebas / gaya punggung dalam gaya ganti.
- Pertemuan 7 : Permainan estaffet dengan Pacing renang gaya ganti.
- Pertemuan 8 : UTS ( Teoretis dan praktik gaya ganti 3 gaya )
- Pertemuan 9: Teori peraturan perlombaan normal renang.
- Pertemuan 10: Aktivitas permainan gerakan tungkai gaya dada dan gaya bebas dalam berbagai posisi dan alat bantu.
- Pertemuan 11: Pendekatan teknis gerakan tungkai gaya kupu dan dolphin.
- Pertemuan 12: Pendekatan teknis koordinasi gaya dolphin/kupu.
- Pertemuan 13: Permainan pengulangan gaya dolphin.
- Pertemuan 14: Model sport education pada renang gaya ganti.
- Pertemuan 15: Model Sport education pada pembelajaran penjas
- Pertemuan 16: UAS ( Teoretis dan praktik )

## 7. Daftar buku

- Abdullah, Arma., (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta.
- C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) .*Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung.
- Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Kurnia, Dadeng., (1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta,
- Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.
- Leonard, John, (1992), *Science of Coaching Swimming*, Human Kinetics Publisher, USA.
- Thomas, David G. (1996), *Renang Tingkat Mahir*, Raja Grafindo, Jakarta.

## Referensi

- Davies, Sharon, (1996). *Learn Swimming in a Weekend*, Dorling Kindersley, London, UK.
- Maglischo, Ernest, ( 1982),. *Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the*

Science of Swimming, My Field Publishing Company, USA.

Maglischo, Constill and Richardson, (1992), *Swimming*, Blackwell Scientific, USA.

Sukintoko, (1993), *Renang dan metodik*, Depdikbud, Jakarta.

Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.



## **GJ 402 DMP RENANG 2 : S1, 2 sks, Semester 4.**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah wajib pada program S1, Prodi PJKR, setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memiliki pemahaman, pengetahuan serta terampil dalam penguasaan pada Proses Belajar Mengajar (PBM) pembelajaran Renang secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu / masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model / pendekatan pembelajaran dalam koridor penjas, serta didorong menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam mensiasati keterbatasan alat / media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan berbagai pendekatan dan Model dalam bentuk ceramah dan Praktik pembelajaran dominasinya lebih kepada pembelajaran teman sejawat ( peer Teaching ) serta dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta model inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah dalam PBM di lingkungan air. Tahap penilaian penguasaan mahasiswa dilakukan melalui penilaian portofolio rekan sejawat, evaluasi kuantitatif, dan evaluasi tugas berstruktur, Buku Sumber utama : Abdullah, Arma,. (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta. C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) *Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung. Davies, Sharon, (1996), *Learn Swimming in a weekend*, Dorling, Kindersly, London. Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA. Kurnia, Dadeng., (1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta. Maglischo, Constill and Richardson, (1992), *Swimming*, Blackwell Scientific, USA. Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA. Kovar, Susan K, Cs, *Elementary Classroom Teacher as Movement Educator*, 2nd, McGraw-Hill Higher Education, 2004.

## SILABUS MATA KULIAH DMP RENANG

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nama mata kuliah       | : DMP Renang   |
| Nomor Kode             | : GJ 402   |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks  |
| Semester               | : 4 ( empat )  |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKK- Prodi   |
| Program studi/Program  | : PJKR / S1.   |
| Prasyarat              | : Telah lulus Renang 1 dan 2   |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M Kes.  |
| Tim teaching           | : Carsiwan, M Pd.<br>Helmy Firmansyah, S.Pd, M.Pd.<br>Jajat Darajat K, S Pd. |

### 2. Tujuan.

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan terampil pada PBM renang, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi.

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan/model bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak pengenalan di air (survive) dan mampu mengajarkannya pada renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga dibahas berbagai model /pendekatan pembelajaran yang mutakhir, serta kreatif dan aspiratif dalam mensiasati /modifikasi media pembelajaran yang terbatas.

### 4. Pendekatan Pembelajaran.

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, Praktik peer teaching, diskusi, dan pemecahan masalah gerak di lingkungan air..
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan resume perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

### 5. Evaluasi

- Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap kali peer teaching dan Portofolio
- Laporan tugas berstruktur.( laporan catatan harian dan laporan Kepustakaan, resume perkuliahan )
- kehadiran

## 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1 : Pengertian didaktik dan metodik pengajaran atletik serta karakteristik dan struktur belajar gerak Aktivitas akuatik/

Pertemuan 2 : Kompetensi Guru penjas yang dibutuhkan pada aktivitas akuatik / renang

Pertemuan 3 : Model, Strategi dan formasi dalam pada PBM Penjas

Pertemuan 4 : Kompetensi guru Penjas Pada proses Pembelajaran Renang

Pertemuan 5 : Instrumen Penilaian Praktik Mengajar

Pertemuan 6-16 : Praktik Peer Teaching

## 7. Daftar buku

Abdullah, Arma., (1981 ), *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya, Yogyakarta.

C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) .*Dasar-dasar Renang*, Angkasa. Bandung.

Elder, Terri. (1995), *Water Fun and Fitness*, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Kurnia, Dadeng., (1984), *Cara Praktis Belajar renang*, Prakarsa Belia, Jakarta,

Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## Referensi

Davies, Sharon, (1996). *Learn Swimming in a Weekend*, Dorling Kindersley, London, UK.

Maglischo, Ernest, ( 1982),. *Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*, My Field Publishing Company, USA.

Maglischo, Constill and Richardson, (1992), *Swimming*, Blackwell Scientific, USA.

Sukintoko, (1993), *Renang dan metodik*, Depdikbud, Jakarta.

Thomas, David, (1989), *Swimming, Steps to Success*, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

Kovar , Susan K, Cs, *Elementary Classroom Teacher as Movement Educator*, 2nd , McGraw-Hill Higher Education, 2004.