

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Sejarah dan karakteristik olahraga tinju
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan Sejarah Tinju mulai dari zaman Yunani sampai di Indonesia
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	1.1 Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan sejarah tinju pada zaman Yunani dan Romawi. 1.2 Mahasiswa Dapat memahami dan menjelaskan sejarah awal olahraga tinju masuk dan berkembang di Indonesia dan perkembangan terbentuknya organisasi tinju di Indonesia. 1.3 Mahasiswa dapat menjelaskan karakteristik umum olahraga tinju.	1.1 Sejarah Tinju: a. Zaman Yunani b. Zaman Romawi c. sejarah tinju di Eropa d. sejarah tinju di Amerika e. organisasi tinju matir di Indonesia f. pembinaan dan perkembangan olahraga tinju matir di Indonesia g. Karakteristik umum olahraga tinju	Mendengarkan penjelasan dosen, diskusi, tanya jawab.	Mencari dan mendiskusikan sejarah olahraga tinju pada zaman Yunani, Romawi, Eropa, Amerika, dan Indonesia.	OHP, LCD, - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (Kemal, 1997)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Latihan kondisi fisik untuk olahraga tinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat memahami, menjelaskan, dan melaksanakan berbagai bentuk latihan kondisi fisik untuk olahraga tinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	2.1. Mahasiswa Dapat memahami dan menjelaskan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik umum untuk olahraga tinju. 2.2. Mahasiswa mampu menjelaskan dan melaksanakan berbagai bentuk latihan kondisi fisik khusus untuk olahraga tinnju.	2.1 Latihan kondisi fisik umum untuk olahraga tinju. 2.2 Latihan kondisi fisik khusus untuk olahraga tinju (kekuatan, daya tahan, power lengan).	Mendengarkan penjelasan dosen, diskusi, tanya jawab. Melakukan berbagai bentuk latihan kondisi fisik.	Menyusun rancangan program latihan kondisi fisik untuk olahraga tinju.	Lapangan. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (Kemal, 1997)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Sikap dasar olahraga tinju
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat Mempraktekkan sikap dasar olahraga tinju
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	3.1 Mahasiswa dapat mempraktikkan sikap dasar tinju	3.1 Teknik dasar tinju: a. sikap kaki b. sikap kepala c. sikap badan d. sikap tangan	Demonstrasi, <i>pinpointing</i> , praktek, latihan/drill	Mencari dan dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan teknik dasar inju dikaitkan dengan sikap kaki, tangan, kepala, dan badan	Skipping, bandage, - Pertamina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Keterampilan dasar olahraga Tinju
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat Mempraktekkan Keterampilan dasar bertinju
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
4.	4.1 Mahasiswa Dapat mempraktekkan keterampilan dasar bertinju	4.1 Keterampilan dasar bertinju: a. Gerakan kaki (<i>footwork</i>) b. Gerakan kaki c. Gerakan kepala	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan keterampilan dasar bertinju.	Skipping, bandage, - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Teknik dasar pukulan tinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar pukulan tinju dan kombinasi *footwork*.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	5.1 Mahasiswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar pukulan tinju dan kombinasi gerakan <i>footwork</i> .	5.1 Teknik dasar pukulan tinju: a. Jab b. Straight c. Kombinasi jab dan straight serta kombinasi foowork	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mencoba mempraktekkan bentuk-bentuk latihan pukulan Jab dan straight ditambah kombinasi gerakan <i>footwork</i> .	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Teknik dasar pukulan lanjutan tinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar pukulan lanjutan tinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
6	6.1 Mahasiswa dapat mempraktikkan teknik dasar pukulan lanjutan tinju (hook, dan uppercut).	6.1 teknik dasar pukulan lanjutan: a. hook b. Uppercut c. kombinasi pukulan dan footwork	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan pukulan lanjutan hook dan uppercut ditambah kombinasi <i>footwork</i> .	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertamina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Keterampilan dasar bertinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar bertinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
7	7.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan bertinju.	7.1 Keterampilan bertinju: a. variasi gerakan pukuan b. kombinasi pukulan dan footwork	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan pukulan dikaitkan dengan kombinasi gerakan kaki	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertamina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
Topik Bahasan : Ujian Tengah Semseter (UTS)
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mengikuti dan melaksanakan UTS dengan tertib, teratur dan tepat waktu.
Jumah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
8	8.1 Mahasiswa dapat mengikuti dan melaksanakan UTS dengan tertib, teratur dan tepat waktu.	8.1 UTS: a. skiping b. shadow boxing c. teori dan tugas	Tes praktek (skipping, <i>shadow boxing</i>)		- Jump roop, stopwatch, pluit

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Keterampilan dasar serangan dalam olahraga tinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar serangan dalam olahraga tinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	9.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar serangan dalam olahraga tinju.	9.1 Keterampilan menyerang: a. kombinasi pukulan dan footwork b. gaya-gaya bertinju (menyerang)	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan menyerang dan gaya bertinju	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Keterampilan dasar bertahan dalam olahraga tinju.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar bertahan dalam olahraga tinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
10	10.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar bertahan olahraga tinju.	10.1 Keterampilan bertahan: <i>a. block</i> <i>b. perry</i> <i>c. catch</i> <i>d. body moving</i> <i>e. counter attacking</i>	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan berahan olahraga tinju dikaitkan dengan gaya bertinju	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : *Sparing Partner*
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar *sparing partner*
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
11	11.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan keterampilan dasar <i>sparing partner</i> .	11.1 Prinsip-prinsip: a. aplikasi teknik dasar tinju b. aplikasi footwork c. simulasi tinju mini	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan keterampilan dasar <i>sparing partner</i> dengan dikaitkan aturan pertandingan.	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Sparing partner
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat memahami dan mempraktekkan sparing partner lanjutan
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
12	12.1 .Mahasiswa dapat memahami dan mempraktekkan keterampilan sparing partner lanjutan.	12.1 sparing partner lanjutan: a. simulasi pola bertahan b. simulasi pola menyerang c. kombinasi bertahan dan menyerang	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan pola menyerang dan bertahan dikaitkan dalam sparing partner.	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Simulasi tinju di atas ring.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dan taktik tinju bertinju di atas ring.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
13	13.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar dan keterampilan dasar bertinju di atas ring.	13.1 Keterampilan bertinju di atas ring: a. Pengenalan ring b. aplikasi teknik dan keterampilan dasar bertinju di atas ring	Melaksanakan tugas gerak/latihan, drilling, berpasangan saling mengkoreksi.	Mencari dan mempraktekkan bentuk-bentuk latihan teknik bertinju di atas ring dikaitkan dengan adaptasi di atas ring.	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Sistem Organisasi Permainan dan Pertandingan tinju
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan serta mempraktekkan sistem organisasi permainan dan pertandingan tinju
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
14	14.1 Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan serta mempraktekkan sistem organisasi permainan dan pertandingan tinju.	14.1 sistem organisasi tinju: a. aturan permainan b. aturan pertandingan c. praktek mewasiti perandingan tinju d. simualasi perandingan tinju	Memperhatikan penjelasan dosen, tanya jawab, diskusi kelompok, simulasi kepanitiaan penyelenggaraan kejuaraan tinju amatir.	Melakukan simulasi organisasi dan penyelenggaraan kejuaraan tinju amatir.	Skipping, bandage, gove, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : Didaktik dan metodik pengajaran olahraga tinju untuk siswa.
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan serta mempraktikkan didaktik dan metodik pengajaran olahraga tinju.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
15	15.1 Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan serta mempraktikkan didaktik dan metodik pengajaran olahraga tinju untuk siswa di berbagai tingkatan sekolah.	15.1 Konsep dasar didaktik dan metodik pengajaran: a. perencanaan b. pelaksanaan kegiatan pengajaran. c. reinforcement. d. evaluasi.	Memperhatikan penjelasan dosen, tanya jawab, diskusi kelompok, simulasi <i>peer teaching</i> .	Membuat rencana pengajaran. Simulasi <i>peer teaching</i> .	- Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 207 Tinju (Teori dan Praktek)
 Topik Bahasan : UAS
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat mengikuti UAS dengan tertib, teratur, dan tepat waktu
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) Kali Pertemuan

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	16.1 Mahasiswa dapat mengikuti UAS dengan tertib, teratur, tepat waktu	16.1 UAS: a. Ujian Teori b. Praktek: Skiping, frekuensi dan sparing partner	Tes teori dan praktek		Skipping, bandage, gove, gamsill, headguard, samsak. - Pertina, peraturan tinju 1990 - Tinju amatir (kemal, 1997) - Oudshoorn (1988) latihan teknik tinju amatir: Jakarta

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
MATA KULIAH TINJU (TEORI DAN PRAKTIK)**



Oleh
Tim Pengajar Mata Kuliah Tinju

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2010