RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi: Ilmu Gizi Fakultas: Kedokteran

Mata Kuliah:	Pendidikan Jasmani dan	Kode:	MKU 108	SKS:	2	Sem:	2
	Olahraga						
Dosen Pengampu:	Drs. Rochdi Simon, M.Kes				-		
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:	Mahasiswa diharapkan mampu olahraga, organisasi pertandinga permainan, renang, dan olahraga	ın, serta n	nampu melak	ksanakar	kegiat	an-kegiat	•
Deskripsi singkat Mata Kuliah:	Mata kuliah ini membahas kons pertandingan, juga mengemban renang, dan olahraga pilihan	•	•		,		0 . 0

1	2	3	4	5	6	7	
Minggu Kemampuan Akhir		Bahan Kajian/	ian/ Metode Pengalama		Pengalaman	Penilaian	
ke	tiap tahapan pembelajaran	Pokok Bahasan	Pembelajaran	Waktu	Belajar Mahasiswa	Kriteria & Indikator	Bobo t (%)
1	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Organisasi Pertandingan	 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani Konsep Dasar Olahraga Organisasi Pertandinga n Sistem Pertandinga n 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa memahami konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	- Ketepatan memahami dan mempraktekk an konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	5%
2	Mahasiswa mampu memahami dan	Konsep Dasar	- Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa memahami	Ketepatan memahami	5%

	mempraktikkan Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Organisasi Pertandingan	Pendidikan Jasmani Konsep Dasar Olahraga Organisasi Pertandinga n Sistem Pertandinga n			konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	dan mempraktekk an konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	
3	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Organisasi Pertandingan	 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani Konsep Dasar Olahraga Organisasi Pertandinga n Sistem Pertandinga n 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa memahami konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	Ketepatan memahami dan mempraktekk an konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	5%
4	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	 Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	Ketepatan mempraktikk an lari, lompat, dan lempar	10%

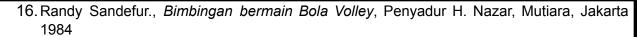
		Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru					
5	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	 Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	Ketepatan mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	10%
6	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	 Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi Lempar: lempar 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	Ketepatan mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	10%

		lembing, lempar cakram, tolak peluru					
7	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	 Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	Ketepatan mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	5%
8	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep senam	Senam ketangkasa nSenam kesegaran jasmani	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan senam ketangkasan dan kesenangan jasmani	Ketepatan mempraktikkan senam	5%
9	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep senam	Senam ketangkasa nSenam kesegaran jasmani	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan senam ketangkasan dan kesenangan jasmani	Ketepatan mempraktikkan senam	5%

10	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep senam	Senam ketangkasa nSenam kesegaran jasmani	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan senam ketangkasan dan kesenangan jasmani	Ketepatan mempraktikkan senam	5%
11	Mahasiswa mampu mempraktikkan permainan	 Permainan kecil/ sederhana Permainan besar/ baku 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan permainan	Ketepatan mempraktikkan permainan	10%
12	Mahasiswa mampu mempraktikkan permainan	Permainan kecil/ sederhanaPermainan besar/ baku	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan permainan	- Ketepatan mempraktikk an permainan	10%
13	Mahasiswa mampu mempraktikkan permainan	 Permainan kecil/ sederhana Permainan besar/ baku 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan permainan	- Ketepatan mempraktikk an permainan	10%
14	Mahasiswa mampu mempraktikkan renang dan olahraga pilihan	 Renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, kupu-kupu Meluncur Olahraga yang dipilih mahasiswa Pembinaan prestasi 	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan renang dan olahraga pilihan	Ketepatan mempraktikkan renang dan olahraga pilihan	5%

8. Daftar Referensi:

- 1. Aip Sjarifuddin, (1981), *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan;
- 2. Cooper. KH. (1983), The Aerobic Ways, New York: M Evans & Company, Inc;
- 3. Kuntaraf Jonathan, Kuntaraf Kathleen L. (1992), *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung;
- 4. Rusli Lutan, (2001), *Olahraga Dan Etika Fair Play*, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional
- 5. Adam I., *Gymnastics An Understanding Approach*, Direktorat Pendidkan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.
- 6. Aussie Modified Sport, *A Quality Yunior Sport Approach*, Belconen, ACT, Australian Sport Commision, 1996.
- 7. Ballesteros, JM/ Alvarez, *Track and Field Athletics "a basic coaching manual.* (Book No 1) London, I.A.A.F. Development Program, 1979
- 8. Brian J. Sharkey; *Kebugaan dan Kesehatan*, Alih Bahasa : Eri Desmarini Nasution, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003
- 9. Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta 1979.
- 10. Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.
- 11. Hans Katzenbogner/Michael Medles., *Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1, 2 dan 3*, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakata, 1996
- 12. Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988
- 13. Panggabean dkk, Senam dan Metodik Ib, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1978
- 14. Prank Muller etal, *A Guide to Gymnastics*. The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan, Limited, London, 1977.
- 15. *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani*, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000



- 17. Sukintaka dkk, *Permainan dan Metodik, Buku I*, umtuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.
- 18. Yudi Hendrayana, *Bimbingan Jasmani dan Olahraga Adaptif Penyandang Cacat Netra*, Direktorat Jenderal Pelatanan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial Republik Indonesia, Jakarta, 2005.