



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi: Ilmu Gizi

Fakultas: Kedokteran

Mata Kuliah:		Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Kode:	MKU 108	SKS:	2	Sem:	2
Dosen Pengampu:		Drs. Rochdi Simon, M.Kes						
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:		Mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, serta mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan atletik, senam permainan, renang, dan olahraga pilihan, termasuk olahraga tradisional.						
Deskripsi singkat Mata Kuliah:		Mata kuliah ini membahas konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, juga mengembangkan berbagai keterampilan olahraga atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan						
1	2	3	4	5	6	7		
Minggu ke	Kemampuan Akhir tiap tahapan pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Metode Pembelajaran	Waktu	Pengalaman Belajar Mahasiswa	Penilaian		
						Kriteria & Indikator	Bobot (%)	
1	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Organisasi Pertandingan	• Konsep Dasar Pendidikan Jasmani • Konsep Dasar Olahraga • Organisasi Pertandingan • Sistem Pertandingan	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa memahami konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	- Ketepatan memahami dan mempraktekan 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 Pertandingan • Sistem Pertandingan			konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	dan mempraktekan 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 Pertandingan • Sistem Pertandingan	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa memahami konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	Ketepatan memahami dan mempraktekan konsep dasar olahraga, organisasi dan sistem pertandingan	5%
4	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	• Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh • Lompat: lompat jauh, lompatjangkit, lompat tinggi	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan lari, lompat, dan lempar	Ketepatan mempraktikkan 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%

		lambung, lempar cakram, tolak peluru					
7	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep atletik	• Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh • Lompat: lompat jauh, lompat kangkang, 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 ketangkasan • Senam kesegaran jasmani	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan senam ketangkasan dan kesegaran jasmani	Ketepatan mempraktikkan senam	5%
9	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep senam	• Senam ketangkasan • Senam kesegaran jasmani	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan senam ketangkasan dan kesegaran jasmani	Ketepatan mempraktikkan senam	5%

10	Mahasiswa mampu mempraktikkan konsep senam	• Senam ketangkasan • Senam 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/ sederhana • Permainan besar/ baku	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan permainan	- Ketepatan mempraktikkan permainan	10%
13	Mahasiswa mampu mempraktikkan permainan	• Permainan kecil/ sederhana • Permainan besar/ baku	Praktikum	P: 1 x (2 x 170')	Mahasiswa mempraktikkan permainan	- Ketepatan mempraktikkan 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 Pendidikan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.
6. Aussie Modified Sport, *A Quality Yunion 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

- | | |
|--|--|
| | <p>16. Randy Sandefur., <i>Bimbingan bermain Bola Volley</i>, Penyadur H. Nazar, Mutiara, Jakarta 1984</p> <p>17. Sukintaka dkk, <i>Permainan dan Metodik, Buku I</i>, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.</p> <p>18. Yudi Hendrayana, <i>Bimbingan Jasmani dan Olahraga Adaptif Penyandang Cacat Netra</i>, Direktorat Jenderal Pelatanaan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial Republik Indonesia, Jakarta, 2005.</p> |
|--|--|