

## PETUNJUK TEKNIS

### 1. IDENTITAS MATA KULIAH

Nama mata kuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Bobot SKS : 2 sks  
Nomor Mata Kuliah : KU 108  
Semester : 2  
Prasyarat : Sehat jasmani dan rohani  
Program Studi : Pendidikan Teknologi Agroindustri

Nama Dosen : Dr. Dik Dik Zafar Sidik, M.Pd  
Iman Imanudin, M.Pd.  
Drs. D. Hasanudin Cholil

Kode Dosen :

### 2. DESKRIPSI MATA KULIAH

Setelah mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa mengetahui, memahami dan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani hingga mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi teori tentang kebugaran jasmani, bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, dan bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani

Mata kuliah ini tidak mempunyai Prasyarat khusus, kecuali

- a. Sehat jasmani dan rohani
- b. Tidak mempunyai penyakit bawaan yang kronis

### 3. TUJUAN MATA KULIAH

Setelah mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa

- a. Mengetahui, memahami konsep kebugaran jasmani
- b. Mengetahui, memahami, dan mengetahui bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani
- c. Mampu melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani
- d. Mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani

e. Mempunyai tingkat kebugaran jasmanai yang baik

#### 4. DOSEN PENGAMPU

1. Dr. Dik Dik Zafar Sidik, M.Pd
2. Iman Imanudin, M.Pd.
3. Drs. D. Hasanudin Cholil

#### 5. FREKUENSI PERKULIAHAN (Jumlah pertemuan termasuk UTS dan UAS)

14 kali pertemuan dengan tiappertemuan 100 menit

#### 6. PETA KONSEP (CONSEPT MAP)

- 6.1. Memahami kebugara jasmani
- 6.2. Mengetahui bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani
- 6.3. Mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani
- 6.4. Mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik

#### 7. KOMPETENSI DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

- 7.1. Kompetensi yang diharapkan adalah mengetahui, memahami konsep kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk latihannya, mampu meningktkan tingkat kebugaran jasmani serta mempunyai tingkat kebuagran jasmani yang baik
- 7.2. Indicator pencapaian: dapat mengikuti tes kebugaran jasmani pada saat UAS

#### 8. JADWAL (TIMELINE) DAN TOPIK PERKULIAHAN

NO	Pertemuan Ke Tanggal	Topik Bahasan dan Sub Topik Bahasan
1	1	Peraturan perkuliahan dan teori penjas
2	2	Pre tes
3	3	Continues run
4	4	Permainan bola kecil
5	5	Interval training
6	6	Permainan bola besar

7	7	Latihan stabilisasi dan fleksibilitas
8	8	UTS
9	9	Permainan bola kecil
10	10	Outdoor education
11	11	Fartlek
12	12	Permainan bola besar
13	13	Interval run
14	14	Permainan bola kecil
15	15	Hiking
16	16	UAS

#### 9. REFERENSI (RUJUKAN YANG DIPAKAI)

Tim dosen MKU Olahraga "Pendidikan Jasmani dan Olahraga" Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2007.

Ancok, Djamaludin. "Outbond Management Training". UII Press, Yogyakarta, 2003.

Moston, M., & Ashwoerth, S., "Teaching Physical Education". Macmillan Publishing Company, 1994.

#### 10. EVALUASI (SISTEM PENILAIAN)

##### a. Penentuan Komponen dan Bobot Penilaian

NO	KOMPONEN	BOBOT (%)	PERUBAHAN
01	TUGAS	15	
02	PARTISIPASI DI KELAS (KEAKTIFAN)	15	
03	PRESENTASI KEHADIRAN	10	
04	KUIZ	10	
05	UTS	20	
06	UAS	30	
	TOTAL	100	

##### b. Sistem Penilaian

Sistem Penilaian dapat menggunakan :

1. PAP (Penilaian Acuan Patokan) adalah penilaian dengan menggunakan standar nilai Universitas/Fakultas/Prodi bersifat absolute atau mutlak
2. PAN (Penilaian Acuan Normal) adalah penilaian dengan berdasarkan standar kelulusan kelas yang sifatnya relative

#### 11. STRATEGI PEMBELAJARAN

- a. Teori
- b. Praktek

Disahkan oleh Tanggal :	Diperiksa oleh Tanggal :	Disiapkan oleh Tanggal :
Dekan FPTK,  Prof. Dr. H. Muhidin, M.Pd	Ketua Prodi,  Dr. Sri Handayani, MPd.	Dosen Pengampu  Drs. Dedi Rohendi, MT

## SILABUS

Program Studi : Pendidikan Teknologi Agroindustri  
Fakultas : Pendidikan Teknologi dan Kejuruan  
Kode Mata Kuliah : KU 108  
Nama Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Kelompok Mata Kuliah : MKU  
Semester : Genap  
SKS : 2 sks  
Dosen : Dr. Dik Dik Zafar Sidik, M.Pd.  
Iman Imanudin, M.Pd.  
Drs. D. Hasanudin Cholil  
Kode Dosen :

NO	MATERI	JUMLAH PERTEMUAN
1	Peraturan perkuliahan dan teori tentang kebugaran jasmani	1
2	Pre tes	1
3	Pengembangan kapasitas aerobic 3.1. Continues run 3.2. Circuit training 3.3. Interval run 3.4. fartlek	4
4	Pengembangan pengalaman bermain dengan pendekatan Movement Problem-Based Learning (MPBL) 4.1. Bola besar (Bola voli, basket, bola tangan) 4.2. Bola Kecil (tenis, Bola kasti)	5
5	Pengalaman dalam aktivitas Latihan Fisik 5.1. latihan kekuatan, kelenturan, stabilisasi, daya tahan	1
6	Pengalaman dalam aktivitas luar kelas 6.1. hiking di lingkungan kampus Outdoor education	2
7	Tes kebugaran jasmani	2

	7.1. mid tes Post test	
--	---------------------------	--

Disahkan oleh Tanggal :	Diperiksa oleh Tanggal :	Disiapkan oleh Tanggal :
Dekan FPTK,	Ketua Prodi,	Dosen Pengampu
Prof. Dr. H. Muhidin, M.Pd	Dr. Sri Handayani, MPd.	Drs. Dedi Rohendi, MT