

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
DIDAKTIK METODIK PEMBELAJARAN ATLETIK (JK 220)**



Dosen:

Dr. Eka Nugraha, M.Kes AIFO

Dr. Yudi Hendrayana, M.Kes AIFO

Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

Alit Rahmat, M.Pd.

Asep Sumpena, M.Pd.

Tri Martini, M.Pd.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR)
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-220
	(DMP Pembelajaran Aktivitas Atletik)	Revisi : 02
		Tanggal : 25 Agustus 2020 Halaman: 1-15 Halaman
Dibuat Oleh:  Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO NIP 195903041987031002	Diperiksa Oleh:  Drs. Sucipto., M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  <u>Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.</u> NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi PJKR	Ketua Prodi PJKR
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER		
1. Identitas Matakuliah		
Nama Program Studi	: PJKR	
Nama Mata kuliah	: DMP Pembelajaran Atletik	
Kode Mata kuliah	: JK 220	
Kelompok Mata kuliah	: Keahlian Profesi (MKKP)	
Bobot sks	: 2	
Jenjang	: S-1	
Semester	: Ganjil	
Prasyarat	: Telah Menempuh Pembelajaran Atletik I dan II	
Status (wajib/ pilihan)	: Wajib	
Nama	: Dr Eka Nugraha, M.Kes., AIFO	
Kode Dosen.	: 1117	

2. Deskripsi Mata kuliah

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan pembelajaran, bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar dan gerak dasar nomor-nomor atletik, namun juga memperdalam dan memperkaya keterampilan mengajar dengan berbagai model pembelajaran baik secara tradisional maupun dengan pendekatan modifikasi pembelajaran menggunakan berbagai media dan alat bantu yang sederhana, Bahan ajar meliputi: pengertian dan prinsip-prinsip didaktik khusus pengajaran atletik, analisis gerak nomor-nomor lari, lompat dan lempar, karakteristik dan struktur gerak dalam atletik, bentuk-bentuk latihan nomor-nomor lari - lompat dan lempar, strategi pembelajaran, formasi mengajar, dan praktek mengajar nomor-nomor lari- lompat dan lempar.

3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

- 1) Memiliki kecakapan dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan profesional berdasarkan hasil analisis terhadap informasi dan data, serta dapat memilih berbagai solusi alternatif secara mandiri dan kelompok dalam memecahkan persoalan pembelajaran dan layanan perkembangan peserta didik yang dihadapinya sesuai dengan konteksnya untuk memperoleh hasil pembelajaran terbaik dan pengembangan peserta didik yang optimal.
- 2) Menguasai teori, ilmu, dan prinsip pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
- 3) Memahami dan mampu mengembangkan kurikulum PJOK.
- 4) Mampu menerapkan metode penelitian ilmiah dalam memecahkan permasalahan pengembangan dan penerapan keilmuan di bidang PJOK, dan sekaligus dapat mendesiminasikan baik dalam bentuk lisan dan tulisan ilmiah.
- 5) Mampu merancang dan menerapkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan mengevaluasi hasil pembelajaran PJOK.
- 6) Mampu mengambil keputusan strategis berdasarkan analisis data dalam menentukan berbagai alternative pemenuhan kebutuhan pembelajaran PJOK dengan mengaplikasikan model, pendekatan, strategi, metoda, dan teknik pembelajaran PJOK.
- 7) Mampu melakukan penelitian dan mendesiminasikan hasil penelitian di bidang pembelajaran PJOK dalam bentuk lisan dan tulisan.
- 8) Mampu memanfaatkan IPTEK yang mutakhir dan relevan untuk mendukung proses pembelajaran PJOK yang efektif.
- 9) Mampu melakukan berbagai aktivitas gerak, permainan, dan olahraga berdasarkan prinsip dan teorinya.
- 10) Memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas pembelajaran PJOK dan tugas lain yang terkait profesinya.

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)

2.1 Memiliki pemahaman, wawasan, sikap dan keterampilan tentang didaktik metodik pengajaran atletik yang meliputi : pengertian dan prinsip prinsip didaktik metodik pengajaran atletik, karakteristik dan struktur gerak dasar, merancang bentuk-bentuk formasi serta bentuk-bentuk latihan mengajar nomor-nomor atletik dengan menggunakan alat-alat bantu modifikasi serta simulasi praktek mengajar dalam kelompok kecil, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan pengajaran dengan jalan menyerap ide-ide mutakhir maupun mensiasati dengan berbagai pendekatan modifikasi untuk perkembangan pembelajaran nomor-nomor atletik pada khususnya.

10.1 Menunjukkan perilaku tanggung jawab atas proses dan hasil perkuliahan

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1-2	2.1.1. Dapat menjelaskan pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik serta Dapat menjelaskan tentang konsep, karakteristik dan struktur gerak dalam atletik.	Penjelasan tentang tata tertib perkuliahan. Pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik. Karakteristiik dan struktur gerak nomor jalan dan lari jarak pendek. nomor lari gawang, nomor lari bersambung. nomor lompat horizontal nomor lompat vertikal nomor lompat tinggi galah. nomor lempar dengan gerak linier nomor lempar dengan gerak rotasi	Menyimak kuliah dari dosen, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas.		Quis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan.	James G Hay, (1993), Biomechanic of Sport Techniques Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996
3	2.1.2. Dapat menjelaskan strategi	Strategi pembelajaran atletik. Prinsip pengembangan kesegaran jasmani	Menyimak kuliah dari		Quis dari Materi dan	Yoyo Bahagia, dkk.,

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	pembelajaran atletik yang berkaitan dengan prinsip pengembangan kesagaran jasmani dan pengembangan keterampilan gerak.	yang meliputi; Pengembangan kekuatan dan daya tahan otot. Pengembangan fleksibilitas Pengembangan daya tahan kardiovaskuler Prinsip pengembangan keterampilan gerak yang meliputi Tujuan pembelajaran keterampilan gerak. Klasifikasi keterampilan gerak Keterampilan tertutup Keterampilan terbuka Keterampilan kombinasi Prinsip pengembangan keterampilan tertutup.	dosen, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, Tanya jawab, diskusi Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan. Tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.		Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Atletik, Depdiknas, Dirjen Dikdasmen, 2000.
4	2.1.3. Dapat menjelaskan strategi pembelajaran atletik yang berkaitan dengan prinsip pengembangan	Prinsip pengembangan model gerak Prinsip pengembangan modifikasi Modifikasi tujuan pembelajaran Modifikasi materi Kompleksitas skill Kondisi penampilan	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab,		Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas. Quis dari	

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	konsep gerak, prinsip pengembangan modifikasi, dan prinsip pengembangan pengalaman belajar.	Jumlah skill Perluasan jumlah perbedaan respon. Modifikasi lingkungan pembelajaran Peralatan Penataan ruang Organisasi kegiatan Modifikasi evaluasi pembelajaran. Prinsip pengembangan pengalaman belajar. Formasi mengajar nomor-nomor dalam atletik.	diskusi.		Materi dan Diskusi, paparan tugas,	
5	2.1.4. Dapat menjelaskan dan memperagakan pembuatan dan pemanfaatan alat-alat bantu sederhana untuk kegiatan pengajaran atletik.	Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor jalan dan nomor lari. Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lari gawang dan lari estafet. Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lompat jauh dan lompat tinggi. Pembuatan dan pendaya gunaan alat-alat bantu untuk pembelajaran atletik nomor lempar cakram, lempar lembing dan tolak peluru.	Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.		Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996 PASI.Pedoman Atletik, Seri 2 Nomor – nomor Lompat. Jakarta. 1996
6-7	2.1.5. Dapat menjelaskan dan	Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan.	Menyimak kuliah dari		Quis dari Materi dan	Katzenbogner, Hans and

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	memperagakan berbagai bentuk aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain.	Berbagai bentuk permainan tradisional perorangan maupun beregu Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan tanpa menggunakan alat bantu Berbagai aktivitas bermain untuk pemanasan dengan menggunakan alat bantu Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor jalan dan lari. Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor lompat. Berbagai aktivitas pemanasan dengan permainan untuk nomor lempar.	dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.		Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996
8	2.1.6. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang pengertian didaktik dan metodik pengajaran, karakteristik dan	Pengertian tentang didaktik dan metodik pengajaran atletik. Karakteristik dan struktur gerak dalam atletik. Strategi pembelajaran atletik. Prinsip pengembangan kesegaran jasmani	Mengerjakan tugas ujian teori.		Obyektiftes Penyerahan tugas	Lembar soal dan lembar jawaban

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	struktur gerak dalam atletik, strategi pembelajaran atletik, dan analisis gerakan lari, lompat dan lempar.	Prinsip pengembangan pengalaman belajar. Prinsip pengembangan model gerak Prinsip pengembangan modifikasi Prinsip pengembangan pengalaman belajar. Analisis gerakan, jalan dan lari, lompat dan lempar Aktivitas pemanasan dengan pendekatan bermain.				
9	2.1.7. Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lari dengan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.	Pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain. Pembelajaran gerak dasar umum nomor lari tanpa menggunakan alat bantu Pembelajaran berbagai gerak dasar lari dengan menggunakan alat bantu sederhana. Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas berlari dengan pendekatan bermain atletik menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti: Ban sepeda Bilah bambu Kardus Bola tenis berekor Tali dan lain-lain	Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.		Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996 PASI.Pedoman Atletik, Seri 1 Nomor – nomor Jalan, Lari, dan lari gawang Jakarta. 1996
10	2.1.8. Dapat	Pembelajaran gerak dasar lempar dengan	Menyimak		Quis dari	Katzenbogner,

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lempar dengan pola gerak dasar umum dan pola gerak dominan.	<p>pendekatan bermain.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan alat bantu sederhana.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan alat bantu sederhana.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan alat bantu sederhana.</p> <p>Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas melempar dengan pendekatan bermain atletik menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti:</p> <p>Ban seped</p> <p>Bola tenis berekor</p> <p>Tali dan lain-lain</p>	<p>kuliah dari dosen,</p> <p>mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p> <p>PASI.Pedoman Atletik, Seri 3 Nomor – nomor Lempar. Jakarta. 1996</p>
11	2.1.9. Dapat menjelaskan dan memperagakan berbagai bentuk pengajaran nomor lompat dan lempar dengan pola gerak	<p>Pembelajaran gerak dasar lompat dengan pendekatan bermain.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu sederhana.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat jangkit dengan menggunakan alat bantu</p>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan,</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik.</p>

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	dasar umum dan pola gerak dominan.	<p>sedehana.</p> <p>Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu sederhana.</p> <p>Peragaan dan praktek di lapangan mengajarkan berbagai aktivitas melompat dengan pendekatan bermain menggunakan alat-alat bantu sederhana seperti:</p> <p>Ban sepeda Bilah bambu kardu Tali dan lain-lain</p>	<p>tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.</p>	<p>Jakarta: PASI 1996</p> <p>PASI.Pedoman Atletik, Seri 2 Nomor – nomor Lompat. Jakarta. 1996</p>
12	2.1.10. Dapat menjelaskan dan memperagakan analisis gerak nomor lari , lompat dan lempar, dari sudut kajian biomekanik dan kinesiologi.	<p>Analisis gerakan, jalan dan lari.</p> <p>Analisis gerakan saat start</p> <p>Analisis gerakan lengan</p> <p>Analisis gerakan tungkai</p> <p>Analisis gerakan finish</p> <p>Analisis gerak take off lari gawang</p> <p>Analisis gerak di atas gawang.</p> <p>Analisis gerak saat melewati gawang.</p> <p>Analisis gerak nomor-nomor lempar.</p> <p>Analisis gerak awal</p> <p>Analisis sikap awal</p>	<p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas,</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/pera</p>	<p>James G Hay, (1993), Biomechanic of Sport Techniques</p> <p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku</p>

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		<p>Analisis gerak awalan Analisis sikap lempar Analisis gerak lempar, Analisis gerak nomor lompat Sikap awal Gerak awal Gerakan lari Saat take off (tolakan) Saat melayang di udara Saat pendaratan</p>	<p>peragaan, tanya jawab, diskusi. Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>gaan. Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/pera gaan.</p>	<p>Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p>
13	2.1.11. Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lari dengan pendekatan teknik	<p>Metodik mengajar lari sprint Start Gerakan lari. Gerakan tungkai Gerakan lengan Kecondongan badan Gerakan finish Metodik mengajar lari gawang Mengajarkan gerakan kakai ayun melewati gawang. Mengajarkan gerakan kaki tumpu melewati gawang Irama di antara gawang. Metodik mengajar lari estafet Estafet teknik visual Estafet teknik non visual Serah terima dari atas Serah terima dari bawah Penempatan tanda-tanda (cek mark).</p>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/pera gaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/pera gaan.</p>	<p>Katzenbogner, Hans and Medler, Michael. Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996</p>

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		Strategi posisi pelari ke 1, ke 2, ke 3 dan ke 4				
14	2.1.12. Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lompat dengan pendekatan teknik	<p>Metodik mengajar lompat jauh gaya jongkok, gaya melenting dan gaya berjalan di udara.</p> <p>Gerakan take off</p> <p>Melayang di udara</p> <p>Mendarat</p> <p>Awalan</p> <p>Metodik mengajar lompat jangkit.</p> <p>Awalan</p> <p>Hop-step-jump</p> <p>Pendaratan</p> <p>Metodik mengajar lompat tinggi gaya straddle dan gaya flor.</p> <p>Awalan</p> <p>Tolakan</p> <p>Sikap di atas mistar</p> <p>Pendaratan</p>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p> <p>Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.</p> <p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.</p>	
15	2.1.13. Dapat menjelaskan dan memperagakan metodik mengajar nomor lempar dengan pendekatan teknik	<p>Metodik tolak peluru dengan gaya menyamping dan gaya membelakang (O'Brien).</p> <p>a. Cara memegang</p> <p>b. Sikap awal</p> <p>c. Gerak meluncur</p> <p>d. Sikap lempar</p> <p>e. Gerak menolak</p> <p>f. Gerak pemulihan</p> <p>Metodik mengajar lempar lembing</p> <p>Pegangan</p>	<p>Menyimak kuliah dari dosen, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.</p>		<p>Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas, serta praktek/peragaan.</p>	

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		Sikap awal Awalan Cross atau Hop Sikap dan gerak lempar Pemulihan Metodik mengajar lempar cakram Pegangan Awalan bergeser atau berputar Sikap lempar, Gerak lempar dan pemulihan	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, peragaan, tanya jawab, diskusi.		Quis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	
16	2.1.14. Dapat menjelaskan metodik mengajar atletik baik dengan pendekatan teknis maupun dengan pendekatan pola gerak dasar atau pendekatanbermain.	Seluruh bahan dari pertemuan 9 s/d pertemuan ke 15	Mengerjakan kertas kerja		Mengerjakan tesobyektif	LCD Lembar soal dan lembar lawaban.

5. Daftar Rujukan

Daftar buku

Katzenbogner, Hans and Medler, Michael., Buku Pedoman Lomba Atletik. Jakarta: PASI 1996
PASI., Pedoman Atletik, Seri 1 Nomor Jalan dan Lari. Jakarta. 1996
PASI., Pedoman Atletik, Seri 2 Nomor Lompat. Jakarta. 1996
PASI., Pedoman Atletik, Seri 3 Nomor Lempar. Jakarta. 1996
Bahagia Yoyo, dkk., Atletik. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen, Jakarta. 2000.

Buku Rujukan

Gerry A. Carr, (1991)., Fundamental of Track and Field. Illinois Champaign Leisure Press.
James G Hay, (1993), Biomechanic of Sport Techniques
Doherty K., (1985)., Track and Field Omni Book

6. Lampiran

Lampiran 1. (Bahan Ajar)

- Modul Didaktik Metodik Atletik

Lampiran 2. (Instrumen Penilaian)

- Bobot Penilaian Akhir
 - Absensi : **Wajib Minimal 80% Kehadiran Dari Total Pertemuan (Bila Tidak Maka Otomatis Tidak Lulus)**
 - Tugas : **20%**
 - Ujian Tengah Semester (UTS) : **40%**
 - Ujian Akhir Semester (UAS) : **40%**

■ Absen : **14-16** kali pertemuan (total maksimal **16** kali pertemuan)

■ Tugas (rata-rata) : **100 x 20% = 20**

■ UTS : **100 x 40% = 40**

■ UAS : **100 x 40% = 40**

Maka nilai total mahasiswa tersebut adalah **20 + 40 + 40 = 100**

■ Rentang nilai A, B, C, D dan E:

A : 80 - 100

B : 68- 79.99

C : 56 - 67.99

D : 45 - 55.99

E : 0 - 44.99