

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)  
PEMBELAJARAN ATLETIK II (JK 206)**



**Dosen:**

**Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO**

**Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO**

**Sufyar Mudjiyanto, M Pd**

**Tri Martini, M.Pd**

**Asep Sumpena, M.Pd**

**Reshandi Nugraha, M.Pd.**

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

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-206
	<b>(Pembelajaran Atletik II)</b>	Revisi : 02
		Tanggal : 25 Agustus 2020 Halaman: 1-10 Halaman
Dibuat Oleh:  Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO NIP 196207181988031004	Diperiksa Oleh:   <u>Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO</u> NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:   <u>Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.</u> NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi	Ketua Departemen POR
<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>		
<b>1. Identitas Mata kuliah</b>		
Nama Program Studi	: Prodi PJKR	
Nama Mata kuliah	: Pembelajaran Atletik II	
Kode Mata kuliah	: JK 206	
Kelompok Mata kuliah	: Keahlian Profesi (MKKP)	
Bobot sks	: 2	
Jenjang	: S-1	
Semester	: Genap	
Prasyarat	: Telah Menyelesaikan Pembelajaran Atletik I	
Status (wajib/ pilihan)	: Wajib	
Nama	: Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes, AIFO	
Kode Dosen.	:1204	

## **2. Deskripsi Mata kuliah**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Departemen Pendidikan Olahraga Prodi PGSD Penjas yang merupakan kelanjutan dari Mata kuliah Pembelajaran Aktivitas Atletik II. setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dan penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan Pembelajaran Aktivitas Atletik II, serta memahami tataran pengetahuan atletik secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu /masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran, serta menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi alat /media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ ruang kelas, serta pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah. Tahap penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS tiap nomor /event yang tergabung dalam Pembelajaran Aktivitas Atletik II baik penilaian kualitatif maupun penilaian kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio.

## **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 pengetahuan, sikap, dan keterampilan mengenai nomor-nomor yang tergabung dalam olahraga Pembelajaran Atletik II, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

9.1 Mampu melakukan dan memperagakan nomor-nomor cabang olahraga Atletik dalam Pembelajaran Atletik II

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	2.1.1. Dapat menjelaskan pengertian, ide dasar dan manfaat permainan pengembangan fisik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tata tertib perkuliahan.</li> <li>• Pengertian permainan pengembangan fisik untuk penunjang perkuliahan atletik (Conditioning ex.)</li> <li>• Manfaat permainan pengembangan fisik.</li> </ul>	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi, mengerjakan tugas, peragaan dan praktik	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi	Bermain Atletik, <i>terjemahan</i> , Laufen und Werfen Neumuster, Kanzenbogner, Lange, Gunter, IAAF RDC, Jakarta 1995.
2	9.1.1. Dapat menjelaskan jenis-jenis dan memperagakan permainan lari beranting ( Playing Relay )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan memindahkan dan membangun kotak kardus secara beregu.</li> <li>▪ Permainan rantai ban 2-2, 3-3, dst.</li> <li>▪ Permainan memindahkan alat dan dasar lari estaffet.</li> </ul>	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta peragaan, ide kelompok bermain dan aktivitas	Yonath & Muller, The IAAF Didactic/ Methodic Curriculo of Athletic, 1989, Cologne, W Germany

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
<b>3-4</b>	9.1.2. Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan Sederhana permainan reaksi dan melewati rintangan, Dapat menjelaskan dan memperagakan lari sprint gawang	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan reaksi melewati berbagai jarak dan ketinggian rintangan</li> <li>▪ Permainan irama langkah dan rintangan</li> <li>▪ Pembentukan gerak dasar dominan lari sprint gawang</li> <li>▪ Pembentukan sikap gerak dasar teknik lari sprint gawang</li> <li>Permainan relay lari gawang</li> </ul>	Menyimak kuliah, mengerjakan tugas, memaparkan tugas, peragaan dan praktek lapangan , diskusi	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, serta praktek/peragaan, penguasaan skill khusus teknik lari gawang	Perlengkapan dan lapangan atletik, bola berekor, kardus, ban sepeda, target, lembing.
<b>5</b>	9.1.3. Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan uji ketepatan taman lempar Mandiri dan beregu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peraturan/lapangan bermain</li> <li>▪ Lempar tangkap bola tenis berekor tanpa awalan dan dua langkah awalan dari berbagai posisi lempar dan formasi</li> <li>▪ Permainan Uji Ketepatan taman lempar beregu</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan, / praktikTanya jawab, diskusi.	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Pendekatan pembelajaran Penjas berbasis masalah gerak.
<b>6</b>	9.1.4. Dapat menjelaskan dan memperagakan gerak dasar lempar linear/lembing dengan utuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembentukan gerak dasar dominan irama dan langkah gerak dasar lempar linear</li> <li>▪ Pembentukan teknik dasar lempar lembing, power position, 1 stride, 2 stride,.....5 stride</li> <li>▪ Lempar lembing dengan</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan,Tanya jawab, diskusi.	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas ,serta praktek Peragaan penguasaan keterampilan	( makalah ) alih bahasa, POR FPOK UPI Bandung ,2006.

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		awalan penuh.				
7	9.1.5. Dapat menjelaskan, dan memperagakan permainan estafet dengan ketepatan langkah lari ( Pacing )	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bermain estafet 2 regu ( 4 orang/regu ) dengan langkah tertentu/ tetap dan langkah bebas 1000 m 2 seri.</li> <li>▪ Estafet setiap regu 2 orang dengan langkah yang tetap 400 m 5 – 8 seri</li> <li>▪ Lari Mandiri dengan pengaturan langkah/ pace</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan./praktik, tanya jawab, diskusi.	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Malcom, A, Hurdling, (1988), BAAB, F House, London , UK.
8	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER</b>					
9	9.1.6. Dapat menjelaskan dan memperagakan materi permainan kondisioning dalam taman lari dan lompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permainan lempar lompat dalam daerah khusus. / Kucing dan anjing .</li> <li>Penyeberangan lewat ban sepeda dan kardus.</li> <li>Taman bermain lari dan Lompat</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, peragaan./praktik , diskusi	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan	Perlengkapan lapangan, kardus, matras , ban sepeda./ mobil, busa lompat tinggi,. Bilah bambu
10-11	9.1.7. Dapat menjelaskan dan memperagakan permainan pembentukan gerak dasar Dominan lompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bermain dengan penugasan khusus pada taman lompat</li> <li>▪ Permainan Dengan perubahan kecepatan ke kekuatan vertikal mandiri, berpasangan.</li> <li>▪ Pembentukan gerak dasar</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, Peragaan/ praktik bermain,.Tanya jawab, diskusi.	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan.	Perlengkapan dan lapangan /alat modifikasi untuk taman lompat

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
	horizontal Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lompat jauh	keterampilan mendarat, menumpu, melayang di udara. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembentukan sikap tumpu tanpa awalan dengan 1, 3, 5, dan awalan penuh.</li> <li>▪ Pembentukan teknik utuh dan tanda tanda awalan.</li> </ul>			permainan	
<b>12</b>	9.1.8. Dapat menjelaskan dan memperagakan keterampilan dasar lompat jangkit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendekatan bermain zona lompat.</li> <li>▪ Pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis dasar Hop-Step-Jump.</li> <li>▪ Pendekatan teknis lompat jangkit</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi, diskusi, peragaan dan praktik keterampilan .	100 menit	Kuis dari Materi dan Diskusi, paparan tugas,serta praktek/peragaan keterampilan lompat jauh/ lompat jangkit	Perlengkapan dan alat serta bak Lompat jauh matras, kardus, ban sepeda/mobil, alat peraga.
<b>13</b>	9.1.9. Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis lempar melingkar	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendekatan bermain dengan perubahan arah gerak angulair</li> <li>▪ Pembentukan pendekatan teknis lempar angulair dengan bola berjala.</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi,peragaan dan praktik keterampilan	100 menit	Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.	Perlengkapan dan alat , lapangan , martil modifikasi

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
<b>14</b>	9.1.10. Dapat menjelaskan dan memperagakan pendekatan gerak dasar dominan dan pendekatan teknis lompat galah.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendekatan bermain melewati area kosong dengan galah.</li> <li>▪ Penyeberangan naik matras./ lompat jauh dengan galah</li> <li>▪ Pembentukan dasar tekni lompat galah</li> </ul>	Menyimak, mengerjakan tugas, paparan tugas, diskusi, peragaan keterampilan.	100 menit	Kuis dari materi, dan diskusi, peragaan keterampilan.	Perlengkapan L. tinggi, bak Pasir, galah bambu.
<b>15</b>	2.1.2. Dapat menjelaskan pengertian peraturan khusus dan peraturan umum mengenai alat dan peralatan Atletik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peraturan perlombaan</li> <li>▪ Alat dan peralatan perlombaan</li> </ul>	Menyimak kuliah, Tanya jawab, diskusi dan mengerjakan tugas berstruktur	100 menit	Kuis dari materi, dan diskusi	LCD, alat peraga/ Model Semua alat dan perlengkapan pertemuan 9- 15
<b>16</b>	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>					

## Daftar Rujukan

Jarver, Jess , *Athletics for Young Beginner*, Ed. 1, Basford Academic and Educational Ltd. London, 1982. UK.

Hopf H, Hillebrecht. M , Muller. H, Thompson, P. ,*Technique of Athletics*.IAAF Development Dept., Publish. Gotingen,1990.

Yonath,. Ulrich & Muller, Harald, *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*, 1989, Cologne, W.Germany.

Lange,Gunter, *Bermain Atletik, **Terjemahan**, Laufen und Werfen Neumunster*, Hans Katzenbogner, DLV, IAAF RDC Jakarta, 1995. Indonesia.

Lechmann, Cs, *Grundlagen der Leichtathletik*, Sprotverlag Berlin, 1977,DLV , Germany.

## Referensi

Alford,Holmes,Hill & Wilson, *Complette Guides to Running*, Starling Publishing Co. Inc., 1987, Spain.

Dick, F.W.,*High Jump*, White Offset Printing, King & Jarret Lmt. 1975,London,UK.

Neutf, Alan., *Pole Vault*, White offset Printing, King & Jarret lmt.1975,London,UK.

Ricci, Benyamin, *Physical & Physiological Conditioning for Men*, 1966, WM Brown Co. Iowa, USA.

Kay, David, *Long Jump*, 1976, King & Jarret lmt. London, UK.

Arnold, Malcom. *Hurdling*, 1988, BAAB, Francis House, London, UK.

\_\_\_\_\_, *Triple Jump*, 1986, BAAB, Francis House, London, UK.

New Studies Athletics, IAAF Quarterly Magazine, Ed. 1992 -2000, BurgVerlag, Gastinger,Gmbh, Germany

Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTA*, Mata pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat

Perbukuan, Proyek Buku Terpadu, Jakarta. Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTP* Mata

pelajaran Pend. Jasmani, 1989, Pusat Perbukuan, Proyek Buku Terpadu, Jakarta.

## Lampiran

### Lampiran 1. (Bahan Ajar)

- Modul Pembelajaran 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