

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)
Topik Bahasan : Olah Raga Atletik
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Olah Raga Atletik
(Kompetensi) :
Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
1	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Olah Raga Atletik 2. Memahami Olah Raga Atletik	1. Altetik.	Ceramah, Tanya Jawab, Demonstrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Senam

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Senam

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
2	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Senam. 2. Memahami Senam.	1. Senam	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Aerobik

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Aerobik

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
3	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Aerobik. 2. Memahami Aerobik.	1. Senam Aerobik	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)
Topik Bahasan : Lempar Lembing
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Lempar Lembing
(Kompetensi) :
Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
4	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Lempar Lembing. 2. Memahami Lempar Lembing.	1. Lempar Lembing	Ceramah, Tanya Jawab, Demonstrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)
Topik Bahasan : Lempar Cakram
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Lempar Cakram
(Kompetensi) :
Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
5	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Lempar Cakram. 2. Memahami Lempar Cakram.	1. Lempar Cakram	Ceramah, Tanya Jawab, Demonstrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Tolak Peluru

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Tolak Peluru

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
6	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Tolak Peluru. 2. Memahami Tolak Peluru.	1. Tolak Peluru	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Lari

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Lari
(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
7	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Lari. 2. Memahami Lari.	1. Lari	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD
8	UTS				

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)
Topik Bahasan : Olah Raga Permainan
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Olah Raga Permainan
(Kompetensi) :
Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
9	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Olah Raga Permainan. 2. Memahami Olah Raga Permainan.	1. Olah Raga Permainan.	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Voli Ball

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Voli Ball

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
10	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Voli Ball. 2. Memahami Voli Ball.	1. Voli Ball.	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Bulu Tangkis

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Bulu Tangkis
(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
11	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Bulu Tangkis. 2. Memahami Bulu Tangkis.	1. Bulu Tangkis	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Tenis Meja

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Tenis Meja

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
12	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Tenis Meja 2. Memahami Tenis Meja	1. Tenis Meja	Ceramah, Tanya Jawab, Demonstrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Basket Ball

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Basket Ball

(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
13	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Basket Ball. 2. Memahami Basket Ball.	1. Basket Ball.	Ceramah, Tanya Jawab, Demonstrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)

Topik Bahasan : Polo Air

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Polo Air
(Kompetensi) :

Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
14	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Polo Air. 2. Memahami Polo Air.	1. Polo Air.	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD

Satuan Acara Perkuliahan

Kode & Nama Mata Kuliah : Ku-108 Pendidikan Olah Raga Dan Jasmani (2 SKS)
 Topik Bahasan : Sepak Bola
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa Mengetahui / Memahami Sepak Bola
 (Kompetensi) :
 Jumlah Pertemuan : 1 (Satu).....Kali

Pertemuan Ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/Indikator)	Sub Pokok Bahasan Dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas Dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
15	Setelah Mempelajari Materi Ini Diharapkan Dapat: 1. Menjelaskan Sepak Bola. 2. Memahami Sepak Bola.	1. Sepak Bola	Ceramah, Tanya Jawab, Demontrasi.	Tugas Lapangan Individu Dan Kelompok	Lapangan Olah Raga, OHP Dan LCD
16	UAS				