

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS CIBIRU

SILABUS

1. IDENTITAS MATA KULIAH

- a. Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
- b. No Kode : KU 108
- c. Bobot SKS : 2 (dua) SKS
- d. Semester : 2 (Dua)
- e. Kelompok Mata Kuliah : MKU
- f. Prodi : PGSD
- g. Status Mata Kuliah : Wajib
- h. Dosen : Dr. H. Robandi Roni MA., M.Pd
Drs. Encep Sudirjo, M.Pd
Drs. Umar, M.Pd

2. TUJUAN MATA KULIAH

Melalui mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan derajat kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan keterampilan jasmani, memahami konsep-konsep tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga serta menanamkan tentang nilai-nilai dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

3. DESKRIPSI ISI

Bentuk Mata Kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga berisi tentang kajian konsep-konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan praktek kegiatan-kegiatan jasmani dan Olahraga baik yang berkaitan dengan kebugaran jasmani maupun keterampilan jasmani.

4. PENDEKATAN DALAM PEMBELAJARAN

Metode : Ceramah, tanya-jawab, diskusi, demonstrasi, latihan dan praktek.

Tugas : Latihan pengulangan kegiatan-kegiatan jasmani dan olahraga.

Media : Sarana dan prasarana Olahraga.

5. EVALUASI HASIL BELAJAR

Keberhasilan mahasiswa dalam perkuliahan ini ditentukan oleh prestasi yang bersangkutan dalam :

- a. Partisipasi dalam kegiatan perkuliahan
- b. Tugas-tugas dan latihan
- c. UTS dan UAS

6. RINCIAN MATERI PERKULIAHAN TIAP PERTEMUAN

- Pertemuan 1 : Pengantar Mata Kuliah dan Konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga
- Pertemuan 2 : Pengembangan kemampuan Jasmani
- Pertemuan 3 : Metodik Umum Pendidikan Jasmani
- Pertemuan 4 : Organisasi Sistem Pertandingan dalam Olahraga
- Pertemuan 5 : Praktek Modifikasi Atletik
- Pertemuan 6 : Praktek Atletik nomor lari
- Pertemuan 7 : Praktek Atletik nomor lompat jauh
- Pertemuan 8 : UTS
- Pertemuan 9 : Praktek Atletik nomor tolak peluru
- Pertemuan 10 : Praktek Permainan Sederhana
- Pertemuan 11 : Praktek Permainan Kasti
- Pertemuan 12 : Praktek Permainan Bola Voli
- Pertemuan 13 : Praktek permainan Sepak Bola
- Pertemuan 14 : Praktek senam Lantai
- Pertemuan 15 : Praktek senam Irama
- Pertemuan 16 : Olahraga Air (Akuatik)
- Pertemuan 17 : UAS

7. DAFTAR BUKU

Buku Utama :

Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Referensi :

Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan, Dirjen Dikti, Depdikbud.

Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar, Dirjen Dikti Depdikbud.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

IDENTITAS MATA KULIAH

Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
No Kode : KU 108
Bobot SKS : 2 (dua) SKS
Semester : 2 (Dua)
Kelompok Mata Kuliah : MKU
Prodi : PGSD
Status Mata Kuliah : Wajib
Dosen : Dr. H. Robandi Roni MA., M.Pd
Drs. Encep Sudirjo, M.Pd
Drs. Umar, M.Pd

DESKRIPSI ISI

Bentuk Mata Kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga berisi tentang kajian konsep-konsep Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan praktek kegiatan-kegiatan jasmani dan Olahraga baik yang berkaitan dengan kesegaran jasmani maupun keterampilan jasmani.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami konsep Penjas dan Olahraga
Pertemuan : 1 (satu)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Konsep Penjas dan Olahraga	Mahasiswa mampu membedakan, mendefinisikan pengertian dan Tujuan Penjas dan OR	Menganalisis sumber, bertanya-jawab, diskusi, mempresentasikan.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami konsep Pengembangan Kemampuan Jasmani
 Pertemuan : 2 (Dua)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapaian Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Konsep Pengembangan Kemampuan Jasmani	Mahasiswa mampu menjelaskan, membedakan, mendefinisikan dan mempraktekan Sikap dan posisi tubuh dalam berdiri, berjalan, duduk, berbaring yang benar.	Menganalisis sumber, bertanya-jawab, diskusi, mempresentasikan.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami metodik umum Cabang Olahraga
 Pertemuan : 3 (Tiga)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapaian Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Metodik umum cabang Olahraga	Mahasiswa mampu menjelaskan dan memberikan contoh tentang sistematika pembelajaran penjas dan mampu membedakan metoda bagian dan keseluruhan.	Menganalisis sumber, bertanya-jawab, diskusi, mempresentasikan.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami Organisasi Sistim Pertandingan
 Pertemuan : 4 (Empat)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Organisasi sistim pertandingan	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan sistim pertandingan gugur tunggal, gugur ganda, setengah kompetrisi dan kompetisi penuh serta pengorganisasiannya.	Menganilis sumber, bertanya-jawab, diskusi, mempresentasikan.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami modifikasi Praktek Atletik
 Pertemuan : 5 (Lima)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Memodifikasi dasar-dasar materi atletik nomor lari, lompat dan lempar/tolak.	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan lari, lompat dan lempar yang diberikan dalam bentuk permainan.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan Atletik
 Nomor Lari, Lompat dan Lempar
 Pertemuan : 6, 7, 9 (Enam, Tujuh, Sembilan)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Praktek nomor atletik lari, lompat, lempar/tolak	Mahasiswa mampu menjelaskan teori dan mempraktekan teknik-teknik lari jarak pendek, lompat jauh dan tolak peluru.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan permainan
 Sederhana dan kasti
 Pertemuan : 10, 11 (Sepuluh, Sebelas).

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Memainkan dan membuat Permainan-permainan sederhana dan kasti	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan permaian Kasti dan permainan sederhana dan mampu membuat/menciptakan permaian sederhana yang memenuhi kriteria dapat melibatkan banyak siswa dalam bergerak, menyenangkan dan tugas geraknya mudah dipahami.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan permainan

Bola Voli dan Sepak Bola

Pertemuan : 12, 13. (Dua Belas, Tiga Belas)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Praktek permainan bola voli dan sepak bola.	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan teknik-teknik dalam permainan bola voli dan sepak bola.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan Senam

Lantai dan senam Irama

Pertemuan : 14, 15 (Empat Belas, Lima Belas)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapain Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Praktek Senam Lantai dan Senam Irama	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan: 1. Senam Lantai giling depan, duling belakang, sikap kayang, sikap lilin, head stand, hand stand, kip. 2. Menciptakan Senam Irama untuk siswa SD.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.

Kompetensi Dasar : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan Olahraga Air
 Dengan materi pengenalan air dan meluncur
 Pertemuan : 16 (Enam Belas)

Pokok Bahasan	Indikator Ketercapaian Kompetensi	Kegiatan Perkuliahan	Penilaian	Sumber dan Media
Praktek Olahraga Air dengan materi pengenalan air dan meluncur	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekan bentuk-bentuk permainan pengenalan air dan gerakan meluncur.	Mempraktekan, mendemonstarsikan, bertanya jawab, diskusi, mempresentasikan dalam bentuk kegiatan aktifitas jasmani.	Penilaian proses dan hasil	Aip Syarifudin, Muhadi. (1993). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti Depdikbud Arma Abdullah, Agus Manaji. (1994). <i>Dasar-dasar Pendidikan jasman</i> Dirjen Dikti, Depdikbud. Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). <i>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan</i> . Dirjen Dikti, Depdikbud.