

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Faal dan Praktikum Olahraga
Nomor Kode	: GJ 401
Jumlah SKS	: 3 SKS
Semester	: 2 (Dua)
Kelompok Mata Kuliah	: Bidang Studi pada Prodi S1 PGSD Penjas
Program Studi	: PGSD PENJAS
Status Mata Kuliah	: Wajib
Pra-Syarat	: Mengontrak mata kuliah Ilmu Faal Dasar
Nama Dosen	: Dr. Ayi Suherman, M.Pd.

2. Tujuan:

Selesai mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa mampu: memahami konsep dasar Faal olahraga sebagai bagian dari Pendidikan Jasmani; memahami teori ilmu faal olahraga dan praktikum faal olahraga sebagai implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, dapat melakukan berbagai praktek faal olahraga dengan baik dan benar, memiliki kompetensi yang memadai dalam memberikan layanan pembelajaran teori dan praktek (melakukan, mengajar, membina, dan mengelola) kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

3. Deskripsi Isi:

Mata Kuliah ini merupakan kelompok mata kuliah bidang studi (wajib) pada Program Studi S-1 PGSD Penjas Kampus Sumedang. Mata kuliah ini mempelajari tentang pengertian dan pemahaman konsep faal olahraga, teori dan praktikum faal olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, pelaksanaan kegiatan praktikum faal olahraga dan analisis fungsi faal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kompetensi faal olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

4. Pendekatan Pembelajaran:

Pendekatan pembelajaran teori dilakukan secara ekpositori dalam bentuk ceramah, diskusi dan inkuiri dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis kontekstual yang dikemas dalam bentuk tanya jawab, diskusi, tugas dan pemecahan masalah; untuk praktek menggunakan metode praktek dan penugasan serta presentasi individual dan kelompok.

Media Pembelajaran: Untuk teori, media yang digunakan ialah: Torso dan *LCD*, bahan ajar manual, hand out, modul, alat peraga, papan tulis, dan alat tulis; untuk praktek menggunakan berbagai perlengkapan praktikum faal olahraga, seperti stetoscoop, metronom, seperangkat alat fitness centre, seperangkat tes pengukuran fisik conditioning, scoring board, stopwatch dan peluit.

5. Evaluasi:

- Kehadiran,
- Laporan buku/ internet,
- Laporan makalah,
- Laporan observasi,
- Penyajian dan diskusi,

- UTS,
- * UAS.

6. Rincian Materi Perkuliahan Tiap Pertemuan:

- Pertemuan 1 : Orientasi perkuliahan: pengenalan mata kuliah, aturan perkuliahan, kedudukan mata kuliah, deskripsi dan silabus, penjelasan tentang UTS, UAS, tugas-tugas, presentasi kelompok, laporan hasil observasi dan nilai akhir
- Pertemuan 2 : Konsep materi ilmu faal, faal olahraga dan praktikum faal olahraga
- Pertemuan 3 : Hubungan ilmu faal dan aktivitas faal olahraga
- Pertemuan 4 : Isue-isue faal olahraga dan praktikum
- Pertemuan 5 : Sistem Cardiovasculer dan aktivitas fisik
- Pertemuan 6 : Sistem Resviratory dan aktivitas fisik
- Pertemuan 7 : Sistem Otot dan saraf pada latihan kondisi fisik
- Pertemuan 8 : UTS Pokok Bahasan 1 s/d ke 7
- Pertemuan 9 : Teori Daerah Latihan (Training Zone) dan aktivitas fisik
- Pertemuan 10 : Praktikum Harvard Step Up Test
- Pertemuan 11 : Praktikum Tensi dan Peredaran Darah
- Pertemuan 12 : Praktikum Kebugaran jasmani pada pembelajaran penjas SD
- Pertemuan 13 : Simulasi pernapasan buatan pada praktek pembelajaran Penjas
- Pertemuan 14 : Observasi kegiatan anak pada pembelajaran Penjas SD
- Pertemuan 15 : Presentasi Hasil Laporan Observasi ke SD
- Pertemuan 16 : UAS Pokok Bahasan 1 - 15

7. Daftar Buku:

Buku Utama:

Faal Olahraga dari Prof. Dr. Santoso Giriwijoyo, 2008.

Modul Faal Olahraga dari Dr. Ayi Suherman, M.Pd. 2010

Modul Ilmu Faal dari Dr. Ayi Suherman, 2009

Rujukan:

Pedoman Praktikum Faal Olahraga disusun Tim Pengajar Faal Olahraga

Sumedang, 1 Pebruari 2012

Dosen Mata Kuliah Faal dan Praktikum Faal Olahraga PGSD PENJAS SMD

Dr. Ayi Suherman, M.Pd.