

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(RPS)



Mata Kuliah:
PENJASKES

Harpyn Satly, S.Pd., M.Pd.

**PROGRAM STUDI PGSD
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TORAJA
2023**

A. IDENTITAS MATA KULIAH

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 1 (Ganjil)
Kelompok Mata Kuliah	: MKU
Jumlah Pertemuan	: 14 s/d 16 kali
Program Studi	: PGSD
Status Mata Kuliah	: Wajib
Dosen Pengajar	: Harpyn Satly, S.Pd., M.Pd.

B. TUJUAN MATA KULIAH

Setelah selesai mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, serta mampu melaksanakan kegiatan-kegiatan atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan, termasuk olahraga tradisional.

C. DESKRIPSI ISI

Mata kuliah ini membahas konsep-konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga, organisasi pertandingan, juga mengembangkan berbagai keterampilan olahraga atletik, senam, permainan, renang, dan olahraga pilihan

D. PENDEKATAN PEMBELAJARAN

Ekspositori dan inkuiri

- Metode untuk teori meliputi : Ceramah, Tanya jawab, Diskusi
- Metode untuk praktik meliputi : Demontrasi, Penugasan, Latihan, dan Pembuatan Video
- Media : LCD/power point

E. RINCIAN MATERI PERKULIAHAN

PERTEMUAN	POKOK BAHASAN	SUB POKOK BAHASAN
1	-Kontrak Kuliah -Konsep Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga	- Aturan selama perkuliahan dan sistem yang digunakan - Konsep Dasar Pendidikan Jasmani - Konsep Dasar Olahraga
2 – 3	-Atletik	- Lari: jarak dekat, jarak sedang, jarak jauh - Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi -Lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru,
4 – 6	- Permainan	- Permainan kecil/ sederhana - Permainan besar/ baku

7	- U T S	
8 – 10	- Senam	- Senam Ketangkasan - Senam Kesegaran Jasmani
11 – 12	- Bela Diri	- Teknik dasar salah satu bela diri
13	-Pendidikan Kesehatan	- Peningkatan kesehatan peserta didik
14 – 15	- Renang	- Renang gaya bebas, gaya punggung, gaya da da, kupu-kupu -Meluncur
16	- U A S	

G. DAFTAR BUKU

Buku Utama

Aip Sjarifuddin, (1981), *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan;

Cooper. KH. (1983), *The Aerobic Ways*, New York: M Evans & Company, Inc;

Kuntaraf Jonathan, Kuntaraf Kathleen L. (1992), *Olahraga Sumber Kesehatan*, Indonesia Publishing House, Bandung;

Rusli Lutan, (2001), *Olahraga Dan Etika Fair Play*, Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional

Referensi

Adam I., *Gymnastics An Understanding Approach*, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.

Aussie Modified Sport, *A Quality Yunior Sport Approach*, Belconen, ACT, Australian Sport Commision, 1996.

Ballesteros, JM/ Alvarez, *Track and Field Athletics “a basic coaching manual.* (Book No 1) London, I.A.A.F. Development Program, 1979

Brian J. Sharkey; *Kebugaan dan Kesehatan*, Alih Bahasa : Eri Desmarini Nasution, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003

Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta 1979.

Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.

Hans Katzenbogner/Michael Medles., *Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1, 2 dan 3*, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996

Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988

Panggabean dkk, *Senam dan Metodik Ib*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1978

Prank Muller etal, *A Guide to Gymnastics*. The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan, Limited, London, 1977.

Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000

Randy Sandefur., *Bimbingan bermain Bola Volley*, Penyadur H. Nazar, Mutiara, Jakarta 1984

Sukintaka dkk, *Permainan dan Metodik, Buku I*, umtuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.

Yudi Hendrayana, *Bimbingan Jasmani dan Olahraga Adaptif Penyandang Cacat Netra*, Direktorat Jenderal Pelatihan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial Republik Indonesia, Jakarta, 2005.

Nama Mata Kuliah	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan
Topik Bahasan	: Konsep Pendidikan Jasmani & Olahraga, serta praktik macam-macam Olahraga
Tujuan Pembelajaran Umum (kompetensi)	: Para mahasiswa dapat menjelaskan konsep Pendidikan Jasmani & Olahraga sebagai ilmu, sistem dan hubungannya dengan pendidikan yang lain, serta dapat melakukan praktik Olahraga.
Jumlah Pertemuan	: 16 kali pertemuan
Catatan	: Jenis tatap muka perkuliahan olahraga disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang tersedia.

Pertemuan	Tujuan pembelajaran: khusus (performansi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan: mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1,	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep penjas & olahraga sebagai Ilmu dan sistem 2. Mahasiswa dapat menjelaskan kedudukan penjas & OR dlm pendidikan dan hubungannya dgn ilmu yg lain	1.a. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Olahraga b. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga c. Ruang lingkup Penjas & OR 2.a. Penjas & OR sbg sub system pendidikan b. Hubungan dg Fisiologi c. Hubungan dg Anatomi d. Hubungan dg Psikologi e. Hubungan dg Sosiologi	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab mengerjakan tugas dan berdiskusi	Mencari rumusan/pandangan tentang Penjas & Olahraga sebagai ilmu	-LCD & UHP -Aip Sjarifudin 1981 -Cooper 1983 -Harsono 1988 -Husdarta 1988 -Kuntaraf J. 1992 -Rusli Lutan 2001
2-3	1. Mahasiswa dapat melakukan lari dlm beberapa jarak.	1 a. Lari jarak dekat 100 m, 200 m, 400 m b. Lari sambung/estapet 4 x 100 m, 4 x 400 m c. Lari jarak sedang 800 m, 1500 m, 3000 m d. Lari jarak jauh 5000 m, 10000 m	Mahasiswa menyimak dan melakukan lari sesuai dg instruksi dari dosen	Melakukan perlombaan lari Melihat perlombaan lari yg diselenggarakan oleh panitia lain/daerah, nasional, internasional	Ballesteros, JM 1979 PB. PASI 1996 Yudi Hendrayana, dkk 2005

4-6	<p>2. Mahasiswa dpt melakuk an beberapa start dlm lari</p> <p>Mahasiswa dpt melakuk an lompatan & loncat an dlm beberapa gaya</p> <p>Mahasiswa dpt melakuk an lemparan & tolakkan dlm OR atletik</p> <p>Mahasiswa dpt melakuk an permainan kecil/sederhana</p> <p>Mahasiswa dpt melakuk an Permainan besar/baku (Bola Sepak)</p>	<p>Start jongkok, berdiri, melayang</p> <p>Lompat jauh, lompat jangkit, dgn: gaya lenting, jongkok, dan jalan di udara.</p> <p>Loncat tinggi gaya gunting, gaya guling, dan gaya Fllop</p> <p>Lempar lembing</p> <p>Lempar cakram</p> <p>Tolak peluru</p> <p>Bermain Kasti, Rounders, Softball</p> <p>Bermain hijau-hitam, Kucing2an</p> <p>Ular-ularan dsb.</p> <p>Sepak Bola:</p> <p>Teknik dasar bermain sepak bola: Menendang bola, stop bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola.</p>	<p>Mahasiswa menyimak dan melakukan lompatan dan loncatan sesuai dg instruksi dr dosen</p> <p>Mahasiswa menyimak dan melakukan lemparan & tolakan sesuai dg instruksi dr dosen</p> <p>Menyimak dan melakukan permainan kecil/sederhana</p> <p>Menyimak dan melakukan kegiatan sesuai dg instruksi dosen</p>	<p>Mencari sumber la- In di Perpustakaan</p> <p>Menyaksikan perta- tingan Sepak bola</p>	<p>Brian J. Sharkey, 2003</p> <p>Sukntaka dkk, 1979</p> <p>Alan Gibbon 1981</p> <p>Allen Wade 1981</p> <p>Knut Dietrich 1984</p> <p>Rahmat, dkk 1996</p>
-----	--	--	---	--	--

	Mahasiswa dpt melakukan Permainan besar/baku (Bola Volley)	Bola Volley: Teknik dasar bermain bola volley Pass atas, pass bawah, service, smash, blocking,		Menyaksikan pertandingan Bola Volley	Randy Sandefur 1984 Rahmat, dkk 1996
7	Ujian Tengah Smester				
8-10	Mahasiswa dpt melakukan Senam Ketangkasan	1.Ketangkasan Meloncat 2.Ketangkasan Bergulung 3.Ketangkasan Headstand 4.Ketangkasan Headspring 5.Ketangkasan Kip 6.Latihan Berangkai	Mahasiswa menyimak dan melakukan macam-macam senam ketangkasan sesuai dengan instruksi dari dosen	Melihat perlombaan Senam yg diselenggarakan oleh panitia lain/daerah, nasional, internasional	Adam I, 1988 Panggabean dkk, 1978 Prank Muller etal,1977 Rahmat dkk. 1996
	Mahasiswa dpt melakukan salah satu SKJ/Zumba	Senam Kesegaran Jasmani atau Zumba	Menyimak dan melakukan SKJ atau Zumba sesuai dg instruksi dari dosen	Melihat perlombaan SKJ atau Zumba yg diselenggarakan oleh panitia lain	Brian J. Sharkey, 2003 Kantor Menpora, 2000
11-12	Mahasiswa dapat melakukan salah satu beladiri	Bela diri pencak silat/karate/taekwondo	Menyimak dan melakukan beladiri sesuai dg instruksi dari dosen	Melihat perlombaan Beladiri yg diselenggarakan oleh panitia lain	Sucipto 2005
13	Mahasiswa dapat mengetahui pentingnya pendidikan kesehatan	Kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, pencegahan penyakit menular	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab mengerjakan tugas dan berdiskusi	Mencari informasi lainnya	Barnard Christian 2002 Hardywinoto 1994

14-15	Mahasiswa dpt melakuk-kan Olahraga Renang/ olahraga pilihan	Olahraga Renang: Tehnik dasar Renang . cara bernap pas, mengapung, gerakan tangan, gerakan kaki, meluncur, gaya dada gaya punggung, gaya bebas, gaya kupu-kupu.		Menyaksikan perlombaan Renang	Dirjen PLS. Pe Muda & OR 1979 Rahmat, dkk 1996
16.	Ujian Akhir Smester				

