

# **SILABI PENGEMBANGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR**

## **IDENTITAS MK**

- Jurusan : Pendidikan Olahraga
- Program Studi : PGSD Penjas
- Mata kuliah : Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar
- Kode : PJD 213
- SKS : 2 SKS (1 teori, 1 praktik)
- Semester : Genap (2)
- Dosen : Soni Nopembri, M.Pd.

## Deskripsi MK

- Mata kuliah ini berbobot 2 sks, terdiri atas kuliah teori dan praktik. mahasiswa diharapkan dapat memahami dan mengimplentasikan pengembangan keterampilan gerak dasar. Perkuliahan teori meliputi pengertian dan konsep gerak, pemahaman keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, konsep dan pembuatan penilaian aktivitas, konsep kebugaran jasmani, kemudian lanjutkan dengan kegiatan praktik yang meliputi pembuatan aktivitas-aktivitas yang mengembangkan keterampilan gerak dasar berdasarkan konsep kebugaran jasmani dan proses penilaiannya. Evaluasi perkuliahan didapat melalui tugas-tugas dan ujian.

## Kompetensi MK

- memahami dan mengimplentasikan pengembangan keterampilan gerak dasar anak Sekolah Dasar:
  - Memahami konsep dan prinsip gerak dan keterampilan gerak dasar.
  - Mengidentifikasi dan menjelaskan konsep keterampilan gerak dasar dalam permainan dan olahraga, senam, atletik, renang, dan kebugaran jasmani.
  - Merancang dan membuat berbagai aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar.

## Rencana Perkuliahan

### Teori

- Pertemuan 1 : Konsep gerak
- Pertemuan 2 : Konsep Keterampilan Gerak Dasar
- Pertemuan 3 : Gerak Dasar Lokomotor
- Pertemuan 4 : Gerak Dasar Non-lokomotor
- Pertemuan 5 : Gerak Dasar Manipulatif
- Pertemuan 6 : Analisis gerak dasar dalam berbagai aktivitas
- Pertemuan 7 : Prinsip dan program Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar
- Pertemuan 8 : Penilaian Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar
- Pertemuan 9 : Ujian Tengah Semester

## Rencana Perkuliahan

### Praktik

- Pertemuan 10 : diskusi dan simulasi aktivitas senam (gymnastic).
- Pertemuan 11: diskusi dan simulasi aktivitas atletik.
- Pertemuan 12 : diskusi dan simulasi aktivitas kebugaran jasmani
- Pertemuan 13 -15 : Diskusi dan simulasi aktivitas permainan dan olahraga.
- Pertemuan 16 : Festival aktivitas jasmani untuk anak sekolah dasar (Ujian Praktik).

## Metode perkuliahan

- Teori: Ceramah, diskusi, dan presentasi.
- Praktik: Diskusi dan demonstrasi yang dilakukan secara kelompok (4-5 orang).
- Festival: Kelas

## Penilaian

No.	Jenis Tagihan	Bobot (%)
1	Tugas-tugas (individu)	30
2	Ujian Tengah Semester (teori)	30
3	Praktik (kelompok)	30
4	Partisipasi perkuliahan	10
Jumlah		100%

## Buku Rujukan

- Rink, J. (2006). Teaching Physical Education for Learning (5<sup>th</sup> ed). Boston, MA: WCB McGrawl-Hill.
- Fundamental Movement Skills: Teacher's Manual.