	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS DASAR GERAK ATLETIK			
	No.SIL/	Revisi : 00	Tgl. sept 2009	Hal dari
Semester 1	-	32 X Pertemuan		

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Nama Mata Kuliah : Dasar Gerak Atletik
 Kode Mata Kuliah : IOF 201
 Jumlah SKS : 2 SKS (Praktek)
 Semester : I(Satu)
 Dosen : Ria Lumintuarso,M.Si.
 Cukup Pahalawidi,S.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah dasar gerak atletik berisi tentang sejarah, analisis, pengembangan gerak, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan event-event atletik, melalui kuliah praktek.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan menguasai teknik, latihan event-event atletik.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Pra Persepsi/kontrak kuliah	1. kesepakatan tentang kuliah atletik	Ceramah dan demonstrasi	
2	Pemanasan, ABC Running & Pendinginan	1. Pemanasan Umum & Khusus 2. ABC Running 3. Pendinginan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	
3,4	Lari Sprint	1. Permainan Lari Sprint 2. Pembelajaran Reaksi 3. Teknik Lari 4. Teknik Start Jongkok 5. Teknik Finish 6. Peraturan Lari Sprint	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
--------------------------------------	---	--------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS DASAR GERAK ATLETIK**

No.SIL/

Revisi : 00

Tgl. sept 2009

Hal dari

Semester 1

-

32 X Pertemuan

5,6	Lempar Lembing	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fundamental Lempar 2. Permainan Lempar Lembing 3. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lempar Lembing 4. Peraturan Lempar Cakram 	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
7,8	Lompat Jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan Lompat Jauh 2. Pengenalan Alat Dan Fasilitas Lompat Jauh 3. Analisis dan Pembelajaran Lompat Jauh 4. Peraturan Lompat Jauh 	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5
9,10	Lari Gawang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan Lari Gawang 2. Pengenalan Alat dan Fasilitas Lari Gawang 3. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lari Gawang 4. Peraturan Lari Gawang 	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
11,12	Lompat Tinggi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan Lompat Tinggi 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lompat Tinggi 3. Peraturan 	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS DASAR GERAK ATLETIK**

No.SIL/

Revisi : 00

Tgl. sept 2009

Hal dari

Semester 1

-

32 X Pertemuan

		Lompat Tinggi		
13,14	Tolak Peluru	1. Permainan tolak peluru 2. Analisis dan Pembelajaran Tolak Peluru 3. teknik tolak peluru gaya belakang 4. Peraturan tolak peluru	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
15,16	Estafet non visual	1. Permainan estafet 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik estafet non visual 3. Peraturan estafet non visual	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 3
17,18	Lompat Jangkit	1. Permainan Lompat Jangkit 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lompat Jangkit 3. Peraturan Lompat Jangkit	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	
19,20	Lempar Cakram	1. Permainan Lempar Cakram 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik Lempar Cakram 3. Peraturan Lempar	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	Lempar Cakram


Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS DASAR GERAK ATLETIK		
	No.SIL/	Revisi : 00	Tgl. sept 2009
Semester 1	-	32 X Pertemuan	

		Cakram		
21,22	Estafet visual	1. Permainan estafet 2. Analisis dan Pembelajaran Teknik estafet non visual 3. Peraturan estafet non visual	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 3
23	Remidi	Semua materi		

REFERENSI / SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Peter J.L Thompson.(1991). Introduction to Coaching Theory. IAAF.
2. Herald Muller & Wolfgang Ritzdorf. (2000). Run!!!Jump!!!Throw!!!.IAAF.
3. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Sprint & Hurdles. IAAF.
4. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Middle and Long Running. IAAF.
5. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Event Jump. IAAF.
6. IAAF.(2001).Kurikulum Level I/II Throw. IAAF.

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
6.	Jumlah	100

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------