



**KEMENTERIAN RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

---

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>Program Studi</b>	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
<b>Nama Mata Kuliah</b>	: Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah (PEOS) Kode : PJD6230 Jumlah SKS : 3 SKS
<b>Semester</b>	: VI
<b>Mata Kuliah Prasyarat</b>	: -----
<b>Dosen Pengampu</b>	: Yuyun Ari Wibowo, S. Pd. Jas., M. Or.
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	: Matakuliah Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah berbobot 3 SKS, terdiri atas 2 Sks teori dan 1 Sks praktik. Mata kuliah ini dirancang untuk membekali mahasiswa dalam mengembangkan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga. Mata kuliah ini membahas tentang pengertian dan tujuan ekstrakurikuler, bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ekstrakurikuler, dasar-dasar melatih cabang olahraga, dan menyusun program latihan cabang olahraga, baik secara teoritis maupun praktis. Perkuliahan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, presentasi, penugasan, dan praktik di lapangan. Penilaian didasarkan pada partisipasi kuliah, keaktifan kuliah, tugas-tugas, ujian teori dan praktik.

**Capaian Pembelajaran** : Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menggunakan pendekatan IPTEK dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/ organisasi.

Kelas : PGSD A

Tahun Ajaran : 2015/2016

### I. Skema Pembelajaran 1 SKS Teori Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
1	1. Memahami hakikat ekstrakurikuler olahraga 2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 3. Bentuk-bentuk ekstrakurikuler Olahraga.	Ruang Lingkup Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah	Ceramah Diskusi	Menjelaskan hakikat dan tujuan ekstrakurikuler, bentuk-bentuk ekstrakurikuler Olahraga	1. Memerinci hakikat dan tujuan ekstrakurikuler 2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar	Kuis	1	100'	1,2,6, dan 7
2	Mahasiswa dapat memahami hakikat pengembangan diri ekstrakurikuler	Pengembangan diri Ekstrakurikuler	Ceramah Diskusi	Menjelaskan hakikat pengembangan diri ekstrakurikuler	Memerinci hakikat pengembangan diri ekstrakurikuler	Kuis	1	100'	1,2,6, dan 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
3	1. Perencanaan program ekstrakurikuler 2. Pelaksanaan program ekstrakurikuler 3. Evaluasi program ekstrakurikuler	Perencanaan program ekstrakurikuler olahraga	Ceramah Diskusi Penugasan	Mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ekstrakurikuler	Menetapkan dan bekerja sama secara kelompok membuat contoh proposal pengajuan ekstrakurikuler olahraga	Tugas kelompok	2	200'	1,2,6,7 dan 9
4 & 5	Mahasiswa Mampu Memahami Dasar-dasar melatih Olahraga dan metodologi latihan.	Dasar-dasar melatih olahraga dan dasar-dasar metodologi latihan	Ceramah Diskusi	1. Mendefinisikan pelatih dan melatih serta tugas dan tanggung jawab pelatih 2. Menjelaskan prinsip latihan, beban latihan, tahapan latihan, dan Sasaran latihan	1. Mendiskripsikan pelatih dan melatih. 2. Mengidentifikasi tugas dan tanggung jawab pelatih 3. Menentukan prinsip latihan beban latihan, tahapan latihan, dan Sasaran latihan	Kuis dan tes tertulis	1	200'	1, 2, 3, 4, 5, 8,9 dan 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
6 & 7	Mahasiswa mampu mengetahui kapan komponen kondisi fisik itu diberikan pada atlet.	Komponen Kondisi Fisik	Ceramah Diskusi Penugasan	Mendefinisikan komponen kondisi fisik dan mengetahui bentuk-bentuk latihan kondisi fisik	1. Menyebutkan komponen biomotor untuk pencapaian Prestasi	Penugasan	1	100	1, 2, 3 dan 4
8		<b>UTS</b>							
9, 10	Mahasiswa mampu memahami perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan	Perencanaan program latihan olahraga melalui periodisasi latihan	Ceramah Diskusi Penugasan	Mendeskrepsikan program latihan dan periodisasi latihan	1. Merencanakan program latihan olahraga 2. Mendeskripsikan periodisasi latihan	Penugasan	1	100	1, 2, 3 dan 4
11, 12	Mahasiswa mampu memahami latihan dengan Multilateral	Multilateral training	Ceramah Diskusi Penugasan	Mendeskrepsikan latihan dengan multilateral	Menyusun satu sesi latihan dengan multilateral	Penugasan	2	200	1, 2, 3 dan 4
13	Mahasiswa dapat mengidentifikasi atlet lewat Pemanduan Bakat	Pemanduan Bakat	Ceramah Diskusi Penugasan	Mengidentifikasi bakat atlet	Mengidentifikasi keberbakatan siswa	Penugasan	1	100	1, 2, 3 dan 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
14	Mahasiswa mampu menentukan tes dan pengukuran yang tepat dalam program	Tes dan Pengukuran dalam PEOS	Ceramah Diskusi Penugasan	Menentukan tes dan pengukuran untuk materi latihan	Menentukan tes dan pengukuran sesuai dengan materi latihan	Penugasan	1	100	1, 2, 3 dan 4
15	Mahasiswa dapat memahami hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan	Memahami hal-hal yang berhubungan dengan latihan dan pertandingan	Ceramah Diskusi Penugasan	Mengetahui hal-hal berkaitan dengan latihan dan pertandingan	Mampu memberikan motivasi dan saran bagi atlet yang akan bertandeng.	Penugasan	1	100	1, 2, 3 dan 4
16		<b>UAS</b>							

## II. Skema Pembelajaran 1 SKS Praktik Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
1 & 2	Mahasiswa mampu memahami dan menyusun Program Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah	Menyusun Program Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merumuskan tujuan kegiatan</li> <li>2. Menentukan cabang olahraga yang dijadikan kegiatan ekstrakurikuler</li> <li>3. Menyusun jadwal kegiatan</li> <li>4. Mengevaluasi program kegiatan ekstrakurikuler</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusun program kegiatan ekstrakurikuler</li> <li>2. Mengevaluasi program kegiatan ekstrakurikuler</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya proposal kegiatan ekstrakurikuler yang tersusun secara sistematis</li> <li>2. Evaluasi program jelas</li> </ol>	Proposal	1	200	Wajib dan
3 & 4	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip latihan dan Komponen Latihan	Prinsip-Prinsip Latihan dan Komponen Latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praktik melatih dengan prinsip-prinsip latihan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerapkan prinsip-prinsip latihan.</li> <li>2. Menerapkan komponen latihan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memunculkan prinsip-prinsip latihan dalam</li> </ol>	Paper tentang sesi latihan	1	200	Wajib dan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
			2. Praktik melatih mempergunakan komponen latihan.		menyampaikan sesi latihan. 2. Mahasiswa mampu memunculkan komponen latihan dalam menyampaikan sesi latihan				
5, 6 & 7	Mahasiswa mampu memahami komponen kondisi fisik dan dapat menerapkannya dalam latihan	Komponen Kondisi Fisik	1. Praktik melatih kecepatan 2. Praktik Melatih Kekatan 3. dll	Melatih kecepatan, melatih kekuatan	Mahasiswa mampu menyusun program latihan untuk komponen kondisi Fisik	Paper Sesi Latihan	1	300	Wajib
8		UTS							
9	Mahasiswa mampu memahami Periodesasi Latihan	Periodesasi latihan	Praktik membuat Periodisasi Latihan	Menyusun Periodisasi Latihan cabang olahraga tertentu	Tersusun periodisasi cabang olahraga tertentu	paper	1	100	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu	Referensi
10 & 11	Mahasiswa mampu memahami bentuk-bentuk latihan multilateral	Multilateral	Praktik Multilateral	Mempraktekkan bentuk latihan multilateral	Tersusun satu bentuk latihan multilateral	paper	1	200	
12 & 13	Mahasiswa mampu melakukan tes dan pengukuran untuk pemanduan bakat	Pemanduan Bakat	1. Praktik memprediksi tinggi badan atlet. 2. Menghitung IMT	Melakukan praktik langsung memprediksi tinggi badan dan menghitung IMT	Mahasiswa mampu menghitung prediksi tinggi badan dan menghitung IMT	Laporan Praktikum	2	200	
14 & 15	Mahasiswa mampu melakukan tes dan pengukuran dalam PEOS	Tes dan pengukuran dalam PEOS	Menentukan tes dan pengukuran pada materi latihan	Menerapkan bentuk-bentuk tes dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga	Mahasiswa mampu melakukan tes hingga menganalisis hasil tes	Laporan Praktikum	2	200	
16		UAS							

**Penilaian:****A. Penilaian teori (40% = 1 SKS)**

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi kuliah	10
3.	Tugas Teori	30
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Akhir Semester	35
J u m l a h		100

**B. Penilaian praktikum ( 60 % = 1 SKS)**

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi kuliah	10
2.	Tugas yang berupa Praktik	35
4.	UTS Praktik	25
4.	UAS Praktik	30
J u m l a h		100

Nilai akhir mata kuliah :

Nilai teori x 60 %+ Nilai praktikum x40 .%

NA = -----

100

Keterangan :

1. Bobot (%) diisi sesuai dengan komponen evaluasi
2. nilai akhir mata kuliah merupakan rerata nilai teori dan praktikum

## Referensi

### Wajib:

1. Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani (2015) *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
2. Djoko Pekik Irianto (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY

### Penunjang:

3. Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
4. Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
5. Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung
6. Kemenpora RI. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*, Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kemenpora.
7. Wirjasantosa, Ratal. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press.
8. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.
9. Sukintaka. (----). *Administrasi dan organisasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
10. Internet.