



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

---

---

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>Program Studi</b>	: PGSD Penjas
<b>Nama Mata Kuliah</b>	: Aktivitas Atletik Sekolah Dasar Dasar <b>Kode :PJD6213 Jumlah SKS :2</b>
<b>Semester</b>	: III
<b>Mata Kuliah Prasyarat</b>	: -
<b>Dosen Pengampu</b>	: Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	:

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa PGSD Penjas diharapkan memiliki pemahaman, wawasan, sikap dan keterampilan tentang aktivitas atletik sekolah dasar yang meliputi: pengertian dan prinsip-prinsip aktivitas atletik SD, karakteristik dan struktur gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar untuk anak SD, mengembangkan dan memodifikasi bentuk-bentuk aktivitas atletik untuk anak SD, mampu memahami nomor-nomor atletik dengan menggunakan alat-alat bantu modifikasi dan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan pengajaran dengan jalan menyerap ide-ide mutakhir maupun mensiasati dengan pendekatan modifikasi untuk perkembangan nomor-nomor atletik untuk anak SD khususnya. Mata kuliah ini diberikan pada program PGSD Penjas S1 Jurusan Pendidikan Olahraga (POR). Pelaksanaan perkuliahan meliputi perkuliahan teori dengan metode: ceramah, tanya jawab dan presentasi, sedangkan praktek menggunakan metode resprokkal, pemecahan masalah dan demonstrasi. (Leading in character education).

**Capaian Pembelajaran (Mata Kuliah)** :Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa PGSD Penjas diharapkan:

1. Memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai konsep, prinsip, karakteristik aktivitas atletik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar (SD)/sederajat dengan penguasaan IPTEK pendidikan, olahraga, dan kesehatan.
2. Memiliki kemampuan membuat dan mengembangkan aktivitas atletik yang inovatif dan kreatif dalam pembelajaran atletik sekolah dasar dengan menggunakan alat-alat bantu modifikasi serta simulasi praktik untuk anak SD, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan pengajaran dengan jalan menyerap ide-ide mutakhir yang berkembang maupun dapat mensiasati dengan berbagai pendekatan modifikasi untuk perkembangan
3. Mampu menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, jujur, mandiri, rasa ingin tahu, toleransi, kerjasama dan bertanggung jawab atas pekerjaan sendiri atau kelompok.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	SubCapaian Pembelajaran (SubKomp)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
1-2	Memahami materi, konsep dan tujuan dasar aktivitas atletik dalam pendidikan jasmani sekolah dasar.	Materi, konsep dan tahapan aktivitas atletik sekolah dasar dalam pendidikan jasmani.	<i>Ceramah</i> <i>Self-directed Learning</i> <i>Small-group discussion</i>	Siswa melakukan analisis dan berdiskusi tentang konsep aktivitas atletik sekolah dasar. (1)  Membaca referensi internet, buku dan jurnal (2)  Aktif dalam proses pembelajaran dan diskusi. (3)	Menjelaskan konsep aktivitas atletik untuk sekolah dasar. (1/Kog)  Mengolah berbagai informasi. (2/Psi)  Menumbuhkan sikap percaya diri, disiplin, jujur, mandiri, rasa ingin tahu, kerjasama dan tanggung jawab dan menghormati perbedaan pendapat dalam proses pembelajaran (3/Afe)	Tes tertulis  Non-Tes Kerja/mind mapping)  Non-Tes (Pengamatan nilai sikap pada saat proses perkuliahan)	15%	200'	1-11
3-4	Mengenalkan IAAF kids athletics	Materi konsep dan tujuan, Event (perlombaan), Skor perlombaan (score event) Pengorganisasian, Organisasi dari IAAF KIDS' Athletics,	<i>Self-directed Learning</i> <i>Small-group discussion</i> <i>Problem-based learning/Inquiry</i>	Siswa melakukan analisis dan berdiskusi tentang konsep dan tujuan, Event (perlombaan), Skor perlombaan (score event) Pengorganisasian, Organisasi dari IAAF KIDS' Athletics (1)	Menjelaskan IAAF kids athletics. (1/Kog)	Tes tertulis Non-tes (Unjuk	15%	200'	14, 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	SubCapaian Pembelajaran (SubKomp)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
				Membaca referensi buku dan jurnal. (2)  Aktif dalam proses pembelajaran dan diskusi. (3)	Mengolah berbagai informasi. (2/Psi)  Menumbuhkan sikap percaya diri, disiplin, jujur, mandiri, rasa ingin tahu, kerjasama dan tanggung jawab dan menghormati perbedaan pendapat dalam proses pembelajaran (3/Afe)	Non-Tes Kerja/mind mapping)  Non-Tes (Pengamatan nilai sikap pada saat proses perkuliahan)			
5	Merancang aktivitas atletik SD	Merancang aktivitas yang inovatif dan kreatif dengan pendekatan modifikasi	<i>Project-Based Learning</i>	Mahasiswa membuat konsep aktivitas atletik untuk sekolah dasar. (1)  Membaca referensi buku dan jurnal. (2)  Bekerjasama dalam kelompok. (3)	Kemampuan menganalisis data (1/Kog.)  Kemampuan mengolah dan menyajikan informasi yang diperoleh (2/Psi.)  Kemampuan tanggung jawab dan bekerjasama dalam tim (3/Af.)	Non Tes (laporan hasil tugas)  Non Tes (laporan hasil tugas dan diskusi)  Non Tes (penilaian teman/rekan sejawat)	10%	100'	1-11
6-10	Mempresentasikan dan mempraktikkan hasil rancangan aktivitas atletik nomor lari	Aktivitas atletik untuk sekolah dasar dalam pendidikan jasmani untuk nomor lari (Start, Sprint, estafet dan	<i>Project-Based Learning, Presentasi dan diskusi</i>	Menyusun Rancangan Aktivitas atletik SD (1)	Inovasi dan kreativitas rancangan pembelajaran, metode yang digunakan, cara	Non Tes (laporan hasil tugas dan diskusi)	20%	300'	Portofolio Mahasiswa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	SubCapaian Pembelajaran (SubKomp)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
		Lari gawang)		<p>Mempresentasikan dan mempractikan hasil rancangan pembelajaran (2)</p> <p>Menerapkan sikap toleransi dan empati selama proses presentasi berlangsung (3)</p>	<p>penilaian. (1/Kog)</p> <p>Kualitas materi presentasi, kreativitas media dan alat presentasi (2/Psi)</p> <p>Kemampuan menghormati argumentasi teman/etika presentasi (3/Afe)</p>	<p>Non Tes (penilaian diskusi dan presentasi)</p> <p>Non Tes (penilaian diri (<i>self-assesemnt</i>), Penilaian tenab/rekan sejawat (<i>peer-assessment</i>) dan lembar pengamatan sikap)</p>			
11-13	Mempresentasikan dan mempraktikan hasil rancangan pembelajaran nomor lompat	Aktivitas atletik untuk sekolah dasar dalam pendidikan jasmani untuk nomor lompat (Lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit)	<i>Project-Based Learning</i> , Presentasi dan diskusi	<p>Menyusun Rancangan Aktivitas atletik SD (1)</p> <p>Mempresentasikan hasil rancangan pembelajaran (2)</p> <p>Menerapkan sikap toleransi dan empati selama proses presentasi berlangsung (3)</p>	<p>Sistem Sistematis penulisan, analisis, ketepatan metode pebelajaran, (1/Kog)</p> <p>Kualitas materi presentasi, kreativitas media presentasi (2/Psi)</p> <p>Kemampuan menghormati argumentasi teman/etika presentasi (3/Afe)</p>	<p>Non Tes (laporan hasil tugas dan diskusi)</p> <p>Non Tes (penilaian diskusi dan presentasi)</p> <p>Non Tes (penilaian diri (<i>self-assesemnt</i>), Penilaian</p>	20%	300'	Portofolio Mahasiswa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	SubCapaian Pembelajaran (SubKomp)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
						tenab/rekan sejawat ( <i>peer-assessment</i> ) dan lembar pengamatan sikap)			
14-16	Mempresentasikan dan mempraktikkan hasil rancangan pembelajaran nomor lempar	Aktivitas atletik untuk sekolah dasar dalam pendidikan jasmani untuk nomor lempar (Tolak Peluru, Lempar cakram, Lempar lembing)	<i>Project-Based Learning</i> , Presentasi dan diskusi	Menyusun Rancangan Aktivitas atletik SD (1)  Mempresentasikan dan mempraktikkan hasil rancangan pembelajaran (2)  Menerapkan sikap toleransi dan empati selama proses presentasi dan praktek berlangsung (3)	Sistem Sistematis penulisan, analisis, ketepatan metode pembelajaran, (1/Kog)  Kualitas materi presentasi, kreativitas media presentasi (2/Psi)  Kemampuan menghormati argumentasi teman/etika presentasi (3/Afe)	Non Tes (laporan hasil tugas dan diskusi)  Non Tes (penilaian diskusi dan presentasi)  Non Tes (penilaian diri ( <i>self-assesemnt</i> ), Penilaian tenab/rekan sejawat ( <i>peer-assessment</i> ) dan lembar pengamatan sikap)	20%	300'	Portofolio Mahasiswa

## Penetapan Nilai Akhir:

NA = 15% + 15% + 10% + 20% + 20% + 20% = 100%

## Referensi

1. Anthony, Dowson&Keith. E.J. Morris. *Fun and Game-100 Sport-Related Activities for Ages 5-16*. USA: Human kinetics.
2. Atherine T. Thomas, et all. *Physical Education for Children-Daily Lesson Plans for Elementary School-Second Edition*. USA: Human kinetics.
3. Carr, Gerry. (1999). *Fundamental of Track and Field*. USA: Human Kinetics.
4. Evridiky, Zachopoulou, et all. 2010. *Early Steps Physical Education Curriculum-Theory and Practice for children Under-8*. USA: Human kinetics.
5. IAAF.2000. *Pedoman Resmi Mengajar Atletik-Level I*. Jakarta: Staff Sekretariat IAAF-RDC
6. IBO.2009. *Physical Education guide*. United Kingdom: IBO.
7. Luke E. Kelly&Vincent J. Melograno. 2004. *Developing the Physical Education curriculum, an Achivement-Based Approach*. USA: Human kinetics.
8. Robert P. Pangrazi. 2010. *Dynamic Physical Education-for elementary school children-sixteenth Edition*. San Francisco: Pearson.
9. Vincent J. Melograno. 2006. *Profesional and Student Portfolios for Physical Education-Second Edition*. USA: Human kinetics.
10. IAAF. 2006. *IAAF KIDS' ATHLETICS*. International Association of Athletics Federations
11. Ria Lumintuarso. 2014. *Peralatan Olahraga Anak (POA)*. Yogyakarta: UNY Press

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP.195808301987031003

Yogyakarta, 28 Agustus 2015  
Dosen



Abdul Mahfudin Alim, M.Pd  
NIP.198506092014041