

**SILABI MATA KULIAH :**  
**WAWASAN KECABANGAN I (ATLETIK)**

**A. Identitas Mata Kuliah :**

Nama Mata Kuliah : Wawasan Kecabangan I (Atletik)  
Kode Mata Kuliah : MIK 2117  
Jumlah SKS : 2 (dua)/Praktek  
Program Studi/Fak.: IKORA / FIK  
Semester : 1 (satu)

**B. Deskripsi Mata Kuliah :**

Mata kuliah Wawasan Kecabangan I (Atletik) berbobot dua SKS, bersifat wajib tempuh; mata kuliah ini berisi tentang nomer-nomer yang dilombakan dalam cabang atletik, yaitu: nomer jalan cepat dan lari, lompat, serta lempar. Nomer lari terdiri dari: lari jarak pendek (sprint) dan start jongkok, lari jarak jauh, lari estafet, lari gawang, dan lari halang rintang. Nomer lompat terdiri dari: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Nomer lempar terdiri dari: lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, dan lontar martil.

**C. Kompetensi :**

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan serta keterampilan melakukan nomer-nomer dalam cabang atletik. Di samping itu diharapkan juga memiliki sikap dan

perilaku positif terhadap cabang atletik khususnya, dan olahraga pada umumnya.

**D. Indikator Pencapaian :**

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan:

1. Dapat melakukan teknik-teknik berbagai nomer dalam atletik dengan baik;
2. Memiliki pengetahuan tentang peraturan-peraturan, alat dan perlengkapan, serta istilah-istilah khusus dalam atletik.

2

**E. Evaluasi :**

1. Tes praktek melakukan semua nomer yang diajarkan.
2. Tugas membuat catatan/resume semua nomer yang diajarkan.

**F. Materi, Bentuk KBM, Sumber Bahan dan Waktu :**

Tatap Muka	Materi		Bentuk	Sumber	Jam/
	Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	KBM	Belajar	Menit
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ke-01	Nomer Lari &	1.1. Sprint	Praktek	1 - 5	10/
-10	Jalan Cepat	1.2. Start jongkok	lapangan		500'

		1.3. Lari jarak jauh			
		1.4. Lari estafet			
		1.5. Lari gawang			
		1.6. Lari halang-rintang			
ke-11	Nomer Lompat	2.1. Lompat jauh	Praktek	1 - 5	8/
-18		2.2. Lompat tinggi	lapangan		400'
		2.3. Lt. tinggi galah			
ke-19	Nomer Lempar	3.1. Tolak peluru	Praktek	1 - 5	12/
-30		3.2. Lempar lembing	lapangan		600'
		3.3. Lempar cakram			
		3.4. Lontar martil			

#### G. Sumber Bahan :

1. Ballesteros, Jose Manuel. (1992). *Basic Coaching Manual*. IAAF Coaches Education and Certification System. England.
2. IAAF Development Programme. (2000) *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar (Level 1 Atletik)*. Diterjemahkan oleh PB PASI Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi.

3. PB PASI. (1996). *AD-ART PASI*. Jakarta: PB PASI.
4. Jonath, U, E Haag and R. Krempel. (1998). *Leichtathletik 2: Werfen und Mehrkampf*. Diterjemahkan Soeparno. Jakarta: Rosda Putra Offset.
5. Thompson, Peter JL. (1991). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF Coaches Education and Certification System. England: Marshallart Prints Services Ltd.

Yogyakarta, 2002

Mengetahui,

Dekan FIK UNY,

Penyusun,

Dr. Setyo Nugroho

NIP.: 130814610

Margono, M.Pd.

NIP.: 131570313