

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar			
	No. SIL/PJD 213	Revisi : 00	Tgl. Sep. 2012	Hal.
Semester 1	-	32 X Pertemuan		

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : PGSD PENDIDIKAN JASMANI
 Mata Kuliah : Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar
 Kode Mata Kuliah : PJM 213
 Sks : Teori = 1 SKS; Praktek = 1 SKS
 Semester : 1 (Satu)
 Dosen : Aris Fajar Pambudi, M.Or.

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar bersifat wajib lulus dengan bobot 2 SKS dengan rincian 1 SKS Teori dan 1 SKS Praktek. Mata kuliah ini akan membantu mahasiswa program studi PGSD Pendidikan Jasmani yang merupakan calon guru penjas Sekolah Dasar dalam merencanakan, mengajar, dan mengevaluasi Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar. Matakuliah ini akan menyajikan isi, metode, dan prosedur pengajaran untuk berbagai upaya pengembangan gerak dasar untuk anak Sekolah Dasar yang menyenangkan kooperatif, kreatif dan inisiatif dalam kelas pendidikan jasmani.

Mahasiswa akan belajar mengenai konsep gerak dasar, dan 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. Kegiatan perkuliahan praktek yang meliputi implementasi gerak-gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif serta tugas pembuatan aktivitas-aktivitas permainan yang mengarah dan mengembangkan keterampilan gerak dasar berdasarkan konsep kebugaran jasmani dan proses penilaiannya.

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
Aris Fajar Pambudi		KAJUR POR

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN					
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA					
	SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar		No. SIL/PJD 213	Revisi : 00	Tgl. Sep. 2012	Hal.
	Semester 1	-		32 X Pertemuan		

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

1. Mahasiswa memahami Pengertian dan konsep gerak
2. Mahasiswa memiliki Pemahaman keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif
3. Mahasiswa memahami Konsep dan pembuatan penilaian aktivitas, konsep kebugaran jasmani.
4. Pembuatan aktivitas-aktivitas yang mengembangkan keterampilan gerak dasar berdasarkan konsep kebugaran jasmani dan proses penilaiannya.
5. Mahasiswa memiliki keterampilan dalam merencanakan, mengevaluasi gerak dasar.

III. Rencana Kegiatan:

Tatap Muka	Standar Kompetensi	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1.	Mahasiswa mampu memahami konsep dasar gerak.	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian, manfaat, tujuan gerak 	Ceramah, tanya jawab	1, 3, 4
2.	Mahasiswa mampu memahami komponen macam-macam konsep dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Faktor-faktor yang berpengaruh dalam gerak • Komponen gerak 	Ceramah, tanya jawab	1, 3, 4
3.	Mahasiswa mampu memahami hubungan kemampuan gerak dasar dengan pembelajaran pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Makna dan posisi kemampuan gerak dasar dalam perkembangan anak • Urgensi gerak dasar dalam pembelajaran • Hubungan gerak dasar dengan olahraga 	Ceramah, tanya jawab	3, 4, 5
4.	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis gerak dasar nonlokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian gerak nonlokomotor • Macam-macam gerak nonlokomotor • Pola gerak nonlokomotor 	Ceramah, tanya jawab	3, 4, 5
5.	Mahasiswa mampu menjelaskan bentuk gerak	<ul style="list-style-type: none"> • Menggoyang • Ayunan 	Ceramah, tanya jawab	1, 3, 5

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
Aris Fajar Pambudi		KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar

No. SIL/PJD 213

Revisi : 00

Tgl. Sep. 2012

Hal.

Semester 1

-

32 X Pertemuan

	nonlokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkerut dan meregang • Menekuk dan meluruskan 		
6.	Mahasiswa mampu memahami penilaian gerak nonlokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Menilai kemajuan gerak • Tes penampilan gerak • Instrument penilaian gerak nonlokomotor 	Ceramah, tanya jawab	1, 2, 5
7.	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis gerak lokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian gerak lokomotor • Macam-macam gerak lokomotor • Pola gerak lokomotor 	Ceramah, tanya jawab	1, 3, 5
8.	Mahasiswa mampu menjelaskan bentuk gerak lokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum berjalan (<i>prewalking</i>) • Jalan (<i>walking</i>) • Berlari (<i>running</i>) • Loncat/lompat (<i>jumping</i>) • <i>Hoopng</i> • <i>Galloping</i> • <i>Sliding</i> • <i>Skiping</i> 	Ceramah, tanya jawab	1, 4, 5
9.	Ujian tengah semester			
10.	Mahasiswa mampu memahami penilaian gerak lokomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Menilai kemajuan gerak lokomotor • Tes penampilan gerak • Instrument penilaian gerak lokomotor 	Ceramah, tanya jawab	1, 2, 3
11.	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis gerak manipulatif	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian gerak manipulatif • Macam-macam gerak manipulatif • Pola gerak manipulatif 	Ceramah, tanya jawab	1, 4, 5
12.	Mahasiswa mampu menjelaskan bentuk gerak manipulatif	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar • Menendang • Menangkap • Menggiring • Memukul 	Ceramah, tanya jawab	1, 4, 5
13.	Mahasiswa mampu memahami penilaian gerak manipulatif	<ul style="list-style-type: none"> • Menilai kemajuan gerak manipulatif • Tes penampilan gerak 	Ceramah, tanya jawab	1, 2, 3

Dibuat Oleh :

Aris Fajar Pambudi

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar

No. SIL/PJD 213

Revisi : 00

Tgl. Sep. 2012

Hal.

Semester 1

-

32 X Pertemuan

		<ul style="list-style-type: none"> • Instrument penilaian gerak manipulatif 		
14.	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis aktivitas-aktivitas yang mengembangkan keterampilan gerak dasar berdasarkan konsep kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Konsep kebugaran jasmani • Aspek dan komponen kebugaran jasmani 	Ceramah, tanya jawab	1, 4, 5
15.	Mahasiswa mampu memahami bentuk penilaian gerak	<ul style="list-style-type: none"> • Format dan bentuk instrumen penilaian gerak dasar • Bentuk penilaian Kebugaran jasmani 	Ceramah, tanya jawab	1, 2, 3
16.	Mahasiswa mampu memahami tes TKJI	<ul style="list-style-type: none"> • Tes kebugaran jasmani • Tes Kesegaran Jasmani usia SD 	Tugas mahasiswa	1, 2, 3
17	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan <i>Dodging</i> • Mempraktekkan <i>Stretching</i> dan <i>Bending</i> • Mempraktekkan <i>Twisting</i> dan <i>Turning</i> • Mempraktekkan <i>Swinging</i> dan <i>Swaying</i> • Mempraktekkan <i>Pushing</i> dan <i>Pulling</i> 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
18	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> • <i>Bending</i> 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
19	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan fase Sebelum berjalan (<i>prewalking</i>) • Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak dalam Jalan (<i>walking</i>) • Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak dalam Berlari (<i>running</i>) 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5

Dibuat Oleh :

Aris Fajar Pambudi

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar

No. SIL/PJD 213

Revisi : 00

Tgl. Sep. 2012

Hal.

Semester 1

-

32 X Pertemuan

		<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak dalam Loncat/lompat (<i>jumping</i>) 		
20	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak dalam <i>Hooping</i> Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak dalam <i>Galloping</i> Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak <i>Sliding</i> Menjelaskan dan mempraktekkan pola gerak <i>Skiping</i> 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
21	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> Membuat dan mempresentasikan Tugas membuat permainan <i>Hooping</i> Mempraktekkan tugas gerak membuat bentuk permainan lokomotor (<i>Hooping</i>) 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
22	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan tugas gerak membuat bentuk permainan lokomotor (<i>Hooping</i>) 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
23	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> Tugas membuat permainan <i>galloping</i> Mempraktekkan/presentasi tugas gerak membuat bentuk permainan lokomotor (<i>galloping</i>) 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
24	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan/presentasi tugas gerak membuat bentuk permainan lokomotor (<i>galloping</i>) 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
25		UJIAN TENGAH SEMESTER (PRAKTEK)		
26	Mahasiswa mampu	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan dan 	Demonstrasi	1, 4, 5

Dibuat Oleh :

Aris Fajar Pambudi

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar

No. SIL/PJD 213

Revisi : 00

Tgl. Sep. 2012

Hal.

Semester 1

-

32 X Pertemuan

	mempraktekkan berbagai macam dasar	<p>mempraktekkan bentuk gerak melempar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan dan mempraktekkan bentuk gerak menangkap • Menjelaskan dan mempraktekkan bentuk Menendang • Menjelaskan dan mempraktekkan bentuk gerak Menggiring • Menjelaskan dan mempraktekkan bentuk gerak memukul 	gerak, Tanya jawab	
27	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan/presentasi tugas permainan yang meliputi aspek gerak melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
28	Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai macam dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan/presentasi tugas permainan yang meliputi aspek gerak melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	1, 4, 5
29	Penilaian gerak dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan metode penilaian gerak 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	2, 3
30	Kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	2, 3
31	Penilaian kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan bentuk-bentuk instrument tes kebugaran jasmani 	Demonstrasi gerak, Tanya jawab	2, 3
32	Penilaian kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktekkan bentuk-bentuk instrument tes 	Demonstrasi gerak,	2, 3

Dibuat Oleh :

Aris Fajar Pambudi

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN					
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA					
	SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar		No. SIL/PJD 213	Revisi : 00	Tgl. Sep. 2012	Hal.
	Semester 1		-		32 X Pertemuan	

		kebugaran jasmani <ul style="list-style-type: none"> • TKJI untuk usia 10-12 tahun • Pengolahan hasil tes kebugaran jasmani • Analisis data tes kebugaran jasmani • Pelaporan hasil tes kebugaran jasmani 	Tanya jawab	
--	--	---	-------------	--

IV. REFERENSI

1. Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 2007 (7th Ed.): *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.
2. Nurhasan. 2004. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Modul 1-9. Jakarta. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Depdiknas
3. Kirkendal, Don, Gruber, Joseph J, Johnson, Robert E. 1967. *Measurement and evaluation for physical educator*, champaign Illinois
4. Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Modul 1-6 Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD setara DII. Jakarta. Depdikbud.
5. Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.

V. PENILAIAN

No.	Jenis Tagihan	Bobot (%)
1	Partisipasi perkuliahan	10 %
2	Tugas-tugas	15 %
3	Praktek	25 %
3	Ujian tengah semester	20 %
4	Ujian akhir semester	30 %
Jumlah		100 %

Dibuat Oleh : Aris Fajar Pambudi	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
---	---	-----------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar		
	No. SIL/PJD 213	Revisi : 00	Tgl. Sep. 2012
Semester 1	-	32 X Pertemuan	

Yogyakarta, September 2012
Dosen Pengampu,

Aris Fajar Pambudi, M.Or.

Dibuat Oleh : Aris Fajar Pambudi	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
---	--	-----------------------------------