**GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN**

Mata Kuliah : Olahraga

Kode / SKS :

Dosen : Bambang Rijadi, Akhmag Kosasih, dan Gatot Sukartono

DeskripsiSingkat : Memaparkan konsep-konsep dasar olahraga dari prespektif filsafat, sosial budaya dan biologi, secarakirtis dikaitkan dengan fakta empiric.

StandarKompetensi : Memahami, Menyenangi dan mampu memelihara gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat sehingga dapat member dampak positif terhadap peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara optimal serta siap menghadapi berbagai tugas dan kewajiban kehidupanya. .

| **No.** | **KompetensiDasar** | **Indikator** | **PokokBahasandan Sub PokokBahasan** | **Metode** | **Media** | **EstimasiWaktu** | **SumberKepustakaan (tidakdalamurutan)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Menganalisis olahraga dalam prespektif sosiologis | 1. Menghayati Makana ola hraga sebagai sebuah fenomena sosial 2. Memaparkan kedudukan olahraga sebagian dari budaya 3. Memahami makna olahraga dari sudut pandang budaya masyarakat tertentu 4. Menjelaskan proses sosiailisasi olahraga | 1. Olaharga sebagai fenomena sosial 2. Olahraga sebagai fenomena budaya 3. Olaharaga sebuah kontruksi sosial. | Ceamahr  Diskusi dan penugasan | Lcd, gambar2 tentang olahraga | 90’ | Sport in Society, Boston Mc Graw |
| 2. | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan | Melakukan test kemampuan cardioviskuler dengan alat test : bleep test | Test Kebugaran Jasmani | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Tape Recorder, peluit, kartu test | 90’ | Petunjuk Bleep Test Pb Jarum kudus |
| 3 | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar 2. Mengiring bola 3. Bermain sepak bola dengan peraturan sederhana | Permainan Bola Besar Sepak Bola | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Peluit, cons, bola, lapangan futsal gawang | 90’ | Latihan Sepak Bola  Eriie C Pioner Jaya Bandung |
| 4. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam. 2. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki 3. Bermain sepak bola dengan peraturan sederhana | Permainan Bola Besar Sepak Bola | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Peluit, cons, bola, lapangan futsal gawang | 90’ | Latihan Sepak Bola  Eriie C Pioner Jaya Bandung |
| 5. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Mempraktikan Passing dan stoping . 2. Melakukan Dribling 3. Bermain dengan peraturan yang benar | Permainan Bola Besar Sepak Bola | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Peluit, cons, bola, lapangan futsal gawang | 90’ | Latihan Sepak Bola  Eriie C Pioner Jaya Bandung |
| 6. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Melakukan teknik operan bola seting dada 2. Melakukan teknik operan pantul 3. Bermain dengan peraturan dimodifikasi | Permainan Bola Besar, Bola Basket | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Peluit, Stop Watch, Bola basket, Cons, Lapangan Bola basket | 90’ | Hannes, Bola Basket Pendidikan dasar dan latihan |
| 7. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Melakukan teknik operan melalui atas Kepala 2. Melakukan teknik operan samping 3. Bermain dengan peraturan sederhana | Permainan Bola Besar, Bola Basket | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Bola basket , con peluit | 90’ | Hannes, Bola Basket Pendidikan dasar dan latihan |
| 8. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola besar dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Melakukan teknik Dribling tangan kanan dan kiri 2. Melakukan pivot 3. Bermain dengan peraturan yg benar | Permainan Bola Besar, Bola Basket | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Peluit, bola basket con, lapangan bola basket | 90’ | Hannes, Bola Basket Pendidikan dasar dan latihan |
| 9. | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan | 1. Melakukan gerakan daya tahan 2. Mempergakan gerakan kelenturan | Latihan Sirkuit | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Bola basket, peluit, stop wahct, con | 90’ | Pendidkan Jasmani dan Kesehatan Muhajir |
| 10. | Mempraktikan Ketrampilan bermain salah satu permainan olahraga bola kecil dan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan; kerjasama,kejujuran,semangat dan percaya diri | 1. Melakukan teknik pegangan raket 2. Melakukan teknik pukulan forhand 3. Melakukan teknik pukulan backhand | Bulu Tangkis | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Raket, sutle cock, net. Lapangan bulu tabgkis | 90 | Pendikdan jasmani dan kesehatan Muhajir Erlangga |
| 11. | Mempraktikan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan | 1. Melakukan gerakan aerobic 2. Melakukan Gerakan an aerobic | Senam Aerobic | Teori dan praktek dengan tugas melakukan aktivitas fisik | Tape recorder. Kartu test | 90 ‘ X 3 | Kebugarab Jasmai Dr sadoso Gramedia Jakarta |
| 12. | Kajian olahraga sebagai sisiplin ilmu dan profesi | 1. Memahami objek kajian ilmu keolahragaan 2. Memamparkan karakeristik sebuah profesi 3. Menjelaskan ilmu keolahrgaan sebagai sebuah disiplin ilmu | Kajian Olahraga | Teori, diskusi dan penugasan | LCD | 90’ | Buku Pintar Olahraga Mawar Gempita Jakarta |