

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

**BATAS MATERI KULIAH**

Mata Kuliah : PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA SD

Semester / SKS : 5 / 2

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Kelas/Tahun Akd: C / 2023/2024 Ganjil

Dosen Pengajar :

| NO | HARI/TGL   | MATERI   | PARAF |
|----|------------|--|-------|
| 1  | 05/08/2023 | Kontrak Perkuliahan<br>Pengenalan Penjas SD          | Du    |
| 2  | 12/08/2023 | Tujuan Penjas SD                                     | Du    |
| 3  | 19/08/2023 | Peranan dan manfaat<br>Penjas SD                     | Du    |
| 4  | 26/08/2023 | Tujuan keterampilan gerak<br>pada Penjas SD          | Du    |
| 5  | 02/09/2023 | Tujuan Penjas SD sesuai<br>dengan karakteristik usia | Du    |
| 6  | 09/09/2023 | Prinsip <sup>ka</sup> Penjas SD                      | Du    |
| 7  | 16/09/2023 | Arur <sup>ka</sup> Penjas SD                         | Du    |
| 8  | 23/09/2023 | UTS  | Du    |
| 9  | 30/9/2023  | Pertumbuhan FISIK                                    | Du    |
| 10 | 7/10/2023  | Kebutuhan gerak anak                                 | Du    |
| 11 | 14/10/2023 | Permainan kecil                                      | Du    |
| 12 | 09/11/2023 | Modifikasi permainan dalam<br>olahraga               | Du    |
| 13 | 11/11/2023 | Praktik  | Du    |
| 14 | 18/11/2023 | Praktik  | Du    |
| 15 | 25/11/2023 | Praktik  | Du    |
| 16 | 02/12/2023 | UAS  | Du    |



Mengetahui,  
Ketua Program Studi



MUHAMMAD SYAHRUL RIZAL, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 16 Februari 2024

Dosen Pengajar



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

| NO | NIM        | NAMA                   | NILAI HURUF |
|----|------------|------------------------|-------------|
| 1  | 2186206040 | DANDI PRATAMA          | A-          |
| 2  | 2186206052 | DINA NOVITA            | A           |
| 3  | 2186206057 | EGIDIA BR SINAGA       | A           |
| 4  | 2186206183 | TRISNAWATI             | A           |
| 5  | 2186206187 | VIONA LORENZA          | A           |
| 6  | 2186206200 | BAYU SENO KUSUMA       | A           |
| 7  | 2186206201 | DINDA NOVELIA          | A           |
| 8  | 2186206202 | FARHANISSA             | A           |
| 9  | 2186206203 | HASNIL AULIA           | A           |
| 10 | 2186206204 | JIHAN ARIKA FITRIYAH   | A           |
| 11 | 2186206205 | MUHAMMAD ANDRI         | A           |
| 12 | 2186206206 | NOVIKA SAKSTIWI        | A           |
| 13 | 2186206207 | NOVITA PRATIWI         | A           |
| 14 | 2186206208 | RAHMAT YUDI GUNTARA    | A           |
| 15 | 2186206209 | RAHMA WATI             | A           |
| 16 | 2186206211 | ROSANTI                | A           |
| 17 | 2186206212 | SARNIATI               | A           |
| 18 | 2186206213 | SHOFIE ALNA WULANDARI  | A           |
| 19 | 2186206214 | SITI KHAIRUNNISA       | A           |
| 20 | 2186206215 | VINA DESRI RAMA PUTRI  | A           |
| 21 | 2186206216 | YULIA RIZKA AMELIA     | A           |
| 22 | 2186206217 | ZAHRA NUR FADILLAH DLT | A           |
| 23 | 2186206226 | NUR AVIVA ZAHARA       | A           |
| 24 | 2186206235 | T. FIYONA ELFIA        | A           |
| 25 | 2186206236 | AMRIZAL                | A           |



**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

| Mata Kuliah                           | Kode MK   | Rumpun MK                  | Bobot (sks)        | Semester | Tanggal Penyusunan     |
|---------------------------------------|---|----------------------------|--------------------|----------|------------------------|
| <b>Penjas SD</b>                      |   | Mata Kuliah Keahlian Prodi | 2                  | 3        | 1 Juli 2023            |
|                                       | Dosen Pengembang RPS  |                            | Dosen Pengampu MK  |          | Ketua Prodi            |
|                                       | Dedi Ahmadi, M.Pd.  |                            | Dedi Ahmadi, M.Pd. |          | Iska Noviardila, M.Pd. |
| <b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>      | <p><b>CPL Prodi</b></p> <p><b>SIKAP:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika (S2)</li> <li>Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara berdasarkan Pancasila (S4)</li> </ol> <p><b>PENGETAHUAN:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menguasai prinsip dan teori pendidikan di sekolah dasar (P1).</li> <li>Menguasai konsep tentang karakteristik perkembangan peserta didik di sekolah dasar, baik perkembangan fisik, psikologis, dan social (P2).</li> </ol> <p><b>KETERAMPILAN UMUM:</b></p> <p>Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif, dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya (KU1)</p> <p><b>KETERAMPILAN KHUSUS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mampu menerapkan prinsip dan teori pendidikan melalui perancangan dan pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar secara bertanggung jawab (KK1)</li> <li>Mampu menerapkan konsep tentang karakteristik perkembangan peserta didik baik perkembangan fisik, psikologis, dan sosial melalui perancangan dan pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar (KK2)</li> </ol> |                            |                    |          |                        |
|                                       | <p><b>CP-MK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mahasiswa mampu menguasai hakikat, pengertian Penjas SD</li> <li>Mahasiswa mampu menjelaskan tentang filsafat Penjas SD</li> <li>Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan jenis Olahraga di SD</li> </ol>   |                            |                    |          |                        |
| Deskripsi Singkat MK                  | Tentang asas pendidikan jasmani yang menjadi landasan sebagai bagian dari pendidikan, meliputi hakikat pendidikan jasmani, tujuan, serta pertumbuhan dan perkembangan anak. Setelah mempelajari modul ini, dengan menggunakan pengalaman dan wawasan mengenai kegiatan dalam pendidikan jasmani, diharapkan Anda dapat menganalisis penerapan kegiatan pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan di sekolah dasar.  |                            |                    |          |                        |
| Materi Pembelajaran/<br>Pokok Bahasan | <ol style="list-style-type: none"> <li>Hakikat pendidikan jasmani</li> <li>Konsep pendidikan jasmani di Sekolah Dasar</li> <li>Nilai-nilai sosial pendidikan jasmani.</li> </ol>  |                            |                    |          |                        |

|                      |  |   |   |  |  |
|----------------------|--|---|---|--|--|
|                      | 4. Filsafat pendidikan jasmani<br>5. Pengertian pendidikan jasmani.<br>6. Tujuan pendidikan jasmani.<br>7. Prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani<br>8. Nilai-nilai dalam pendidikan jasmani<br>9. Mengidentifikasi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak<br>10. Mengidentifikasi kebutuhan gerak anak<br>11. Modifikasi pemanasan dalam olahraga   |   |   |  |  |
| Pustaka              | <b>Rujukan Utama:</b><br>Budiamin, Amin. Hafidz Dedi. Daim. (2006). Perkembangan Peserta Didik, Bandung: UPI Press.<br><b>Rujukan Pendukung:</b><br>Hurlock, E.B 1991. Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan. Alih Bahasa Istiwidayanti. Jakarta; Erlangga.<br>Hurlock, E. 1993. Perkembangan Anak, jilid 1. a.b Meitasari Tjandrasa dan Muslichah. Jakarta: Erlangga<br>Hurlock, Elizabeth B.1993. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Penerbit Erlangga. Jakarta.<br>Santrock, J.W. 2002. Life-Span Development, Jilid I, (Terjemahan).Jakarta: Erlangga.<br>Santrock, J.W.S. 1997. Life Span Development. Sidney: Brown and Benckark.<br>Semiawan, Conny R. (1999).Perkembangan dan Belajar Peserta Didik, Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.<br>Setiono, Kusdwiratri. (2009). Psikologi Perkembangan, Bandung: Penerbit Widya Padjadjaran.<br>Sumantri, Mulyani. Syaodih, Nana. (2008). Perkembangan Peserta Didik, Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.<br>Sunarto, H. Hartono, B. Agung. (2008). Perkembangan Peserta Didik, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta |   |   |  |  |
| Media Pembelajaran   | 1. Projector<br>2. <i>Mind Mapping</i><br>3. Lapangan  |   |   |  |  |
| Team Teaching        |  |   |   |  |  |
| Matakuliah Prasyarat | -  |   |   |  |  |
| Minggu Ke-           | Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)  | Indikator   | Materi Pembelajaran                     | Metode Pembelajaran  | Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian   |
| 1                    | Orientasi perkuliahan  | 1. Kontrak perkuliahan<br>2. Perkenalan<br>3. Silabus / RPS                   | Menjelaskan kontrak perkuliahan dan RPS | -  | -  |
| 2                    | Mahasiswa mampu menjelaskan tentang hakekat pendidikan jasmani SD.   | 1. Hakikat Pendidikan jasmani<br>2. Menjelaskan hakekat pendidikan jasmani SD | Hakikat pendidikan jasmani              | 1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)<br>2. Ekspositori, dan<br>3. Diskusi | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b><br>1. Makalah kelompok<br>2. Resume Individu<br>3. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |  |  |  |  | jawaban<br><b>Bobot 10%</b>   |
| 3 | Mahasiswa mampu menjelaskan Nilai-nilai sosial pendidikan jasmani            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerangkan Nilai-Nilai sosial Penjas</li> <li>2. Menerangkan nilai sosial penjas SD</li> <li>3. Menerangkan Karakteristik anak SD dengan kehidupan sosial berolahraga</li> </ol>          | Nilai-nilai sosial Penjas SD                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 10%</b> |
| 4 | Mahasiswa mampu menjelaskan Pengertian pendidikan jasmani secara keseluruhan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerangkan Pendidikan Jasmani di SD secara keseluruhan</li> <li>2. Menerangkan keterampilan gerak pada penjas SD</li> <li>3. Pentingnya Kebugaran dan kesehatan pada usia dini</li> </ol> | Pengertian pendidikan jasmani secara keseluruhan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 10%</b> |
| 5 | Mahasiswa mampu menjelaskan Tujuan pendidikan jasmani                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerangkan tujuan penjas SD</li> <li>2. Menerangkan tujuan penjas SD sesuai dengan karakteristik usia</li> </ol>  | Tujuan pendidikan jasmani                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 10%</b> |
| 6 | Mahasiswa mampu menjelaskan Prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prinsip-prinsip penjas SD</li> <li>2. Mengimplementasikan prinsi-prinsip penjas SD kedalam bentuk kagiatan olahraga</li> </ol>   | Prinsip-prinsip dalam pendidikan jasmani         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses</li> </ol>  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   |   |  | berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban<br><b>Bobot 10%</b>  |
| 7  | Mahasiswa mampu menjelaskan Nilai-nilai dalam pendidikan jasmani              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan nilai-nilai pendidikan jasmani di SD</li> <li>2. Mampu menjelaskan nilai-nilai penjas SD secara keseluruhan</li> </ol>                          | Nilai-nilai dalam pendidikan jasmani                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 5%</b> |
| 8  | <b>Ujian Tengah Semester</b>  |   |   |  |  |
| 9  | Mahasiswa mampu Mengidentifikasi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi pertumbuhan fisik</li> <li>2. Mengidentifikasi gerak</li> <li>3. Melakukakn koordinasi tentang perkembangan fisik dan kemampuan gerak</li> </ol> | Mengidentifikasi pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 5%</b> |
| 10 | Mahasiswa mampu Mengidentifikasi kebutuhan gerak anak                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi kebutuhan anak untuk berolahraga</li> <li>2. Jenis-jenis motivasi anak untuk berolahraga</li> <li>3. Kebutuhan anak akan bergerak</li> </ol>     | Mengidentifikasi kebutuhan gerak anak                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)</li> <li>2. Ekspositori, dan</li> <li>3. Diskusi</li> </ol> | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> <li>2. Resume Individu</li> <li>3. Kemampuan Presentasi</li> <li>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban</li> </ol> <b>Bobot 5%</b> |
| 11 | Mahasiswa mampu menjelaskan Modifikasi pemanasan dalam olahraga               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat jenis permainan kecil dalam bentuk aktifitas olahraga</li> </ol>  | Modifikasi pemanasan dalam olahraga                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tugas Kelompok</li> <li>2. Tugas Individu (menyusun ringkasan)</li> </ol>                              | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Makalah kelompok</li> </ol>  |

|    |   |  |                                     |   |   |
|----|---|--|-------------------------------------|---|---|
|    |   | 2. Mempraktikkan jenis permainan kecil kedalam sebuah aktifitas  |                                     | materi)<br>3. Ekspositori, dan<br>4. Diskusi  | 2. Resume Individu<br>3. Kemampuan Presentasi<br>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban<br><b>Bobot 5%</b>  |
| 12 | Mahasiswa mampu menjelaskan Modifikasi pemanasan dalam olahraga | 1. Mampu membuat dan menjelaskan modifikasi pemanasan yang dibuat<br>2. Mampu mempraktikkan jenis-jenis pemanasan dalam olahraga               | Modifikasi pemanasan dalam olahraga | 1. Tugas Kelompok<br>2. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)<br>3. Ekspositori, dan<br>4. Diskusi | <b>Kriteria:</b> Kemampuan simulasi & penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b><br>1. Simulasi<br>2. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban<br><b>Bobot 5%</b>                                      |
| 13 | Praktik Lapangan Modifikasi pemanasan dalam olahraga            | 1. Melakukan penjelasan terkait jenis pemanasan yang di buat seperti seorang guru<br>2. Mempraktikkan dengan beranggotakan semua anggota kelas | Modifikasi pemanasan dalam olahraga | 3. Tugas Kelompok<br>4. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)<br>5. Ekspositori, dan<br>6. Diskusi | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b><br>1. Makalah kelompok<br>2. Resume Individu<br>3. Kemampuan Presentasi<br>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban<br><b>Bobot 5%</b>  |
| 14 | Praktik Lapangan Modifikasi pemanasan dalam olahraga            | 1. Melakukan penjelasan terkait jenis pemanasan yang di buat seperti seorang guru<br>2. Mempraktikkan dengan beranggotakan semua anggota kelas | Modifikasi pemanasan dalam olahraga | 1. Tugas Kelompok<br>2. Tugas Individu (menyusun ringkasan materi)<br>3. Ekspositori, dan<br>4. Diskusi | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b><br>1. Makalah kelompok<br>2. Resume Individu<br>3. Kemampuan Presentasi<br>4. Partisipasi selama proses berupa menanggapi, bertanya, dan memberikan jawaban<br><b>Bobot 10%</b> |
| 15 | Praktik Lapangan Modifikasi pemanasan                           | 1. Melakukan penjelasan terkait jenis pemanasan  | Modifikasi pemanasan dalam olahraga | individu  | <b>Kriteria:</b> Penguasaan materi<br><b>Bentuk non test:</b>   |

|    |                      |   |  |  |  |
|----|----------------------|---|--|--|--|
|    | dalam olahraga       | yang di buat seperti<br>seorang guru<br>2. Mempraktikkan dengan<br>beranggotakan semua<br>anggota kelas |  |  | 1. Kemampuan Presentasi<br>2. Partisipasi selama proses<br>berupa menanggapi,<br>bertanya, dan memberikan<br>jawaban<br><b>Bobot 10%</b> |
| 16 | Ujian Akhir Semester |   |  |  |  |