

## SILABUS

### Kode dan Nama Mata Kuliah

<b>Kode:</b> KU 0004	<b>Kredit:</b> 2 (dua)	<b>Semester:</b> I	<b>Bidang Pengutamaan:</b> -	<b>Sifat:</b> Wajib
<b>Sifat Kuliah</b>	Kuliah dan Praktik			
<b>Nama Mata Kuliah</b>	Pancasila dan Kewarganegaraan			
<b>Silabus Ringkas</b>	Mata kuliah ini adalah mata kuliah pengantar yang membekali mahasiswa FPOK dengan konsep dan pengertian tentang Pendidikan Jasmani, aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai fenomena budaya di masyarakat. Di samping itu dikembangkan juga pemahaman tentang kedudukan, fungsi, serta esensi pendidikan jasmani, olahraga, serta permainan dan rekreasi, hubungan antara olahraga dengan kebugaran dan kesehatan, serta perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga serta rekreasi dari waktu ke waktu. Dalam perkuliahan ini dibahas juga tentang organisasi keolahragaan, baik dalam lingkup olahraga masyarakat, olahraga pendidikan serta olahraga prestasi.			
<b>Silabus Lengkap</b>	Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa FPOK dengan pemahaman tentang gerak, aktivitas fisik, permainan, dan olahraga. Di samping itu MK ini berisi pemahaman tentang kedudukan, fungsi, serta esensi pendidikan jasmani, olahraga, serta permainan dan rekreasi, hubungan antara olahraga dengan kebugaran dan kesehatan. Perkuliahan juga mengkaji perkembangan organisasi keolahragaan, baik dalam lingkup olahraga masyarakat, olahraga pendidikan serta olahraga prestasi.			
<b>Tujuan Instruksional Umum (TIU)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep kesehatan olahraga, hubungan timbal balik antara kesehatan dan olahraga.</li> <li>2. Mahasiswa mampu menyusun rencana program olahraga atau aktivitas jasmani serta evaluasinya untuk meningkatkan, memelihara kesehatan/ kebugaran dalam berbagai tingkatan umur ( umur sekolah dasar, umur sekolah menengah, umur perguruan tinggi dan umur dewasa) .</li> <li>3. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan respon dan adaptasi tubuh terhadap olahraga, doping serta penyalahgunaan obat</li> <li>4. Mahasiswa mampu dan menjelaskan pengaruh lingkungan terhadap olahraga dan overtraining</li> </ol>			
<b>Luaran (Outcomes)</b>	Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu memahami konsep, kedudukan, dan esensi penjas, olahraga, permainan, rekreasi, serta aktivitas fisik lainnya, di samping mampu menjelaskan perbedaan makna antara penjas dan pendidikan olahraga, hubungan antara olahraga dan kesehatan, pengaruh latihan terhadap kebugaran, perkembangan paradigma olahraga dan pendidikan jasmani dari masa ke masa serta landasan ilmiah			
<b>Mata Kuliah Terkait</b>	-			
<b>Pustaka</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bidang Pembinaan Prestasi KONI Pusat, 1997, Sistim Pembinaan Atlit Prestasi, Binpres KONI pusat, Jakarta.</li> <li>2. Brown Jim, 2001, Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes, Human Kinetics, Canada.</li> <li>3. Freeman William H., 1989, Peak When It Counts, Tafnews Press, California.</li> <li>4. Harre Dietrich, 1982, Prinsples of Sport Training, Sporverlag, berlin.</li> </ol>			