



AL-MUSTAFA OPEN UNIVERSITY

Perwakilan Indonesia, Malaysia, dan Singapura

Jurusan: 1. Fiqh Islami
2. Ma'arif Islami

SILABUS MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI

Jumlah Sks: 2 Sks

Jenis Pengajaran: Teoritik Dan Praktik

Prasyarat: -

Tujuan: Menenal dan memahami gambaran umum tentang pendidikan jasmani dan peranannya dalam kehidupan individu, kemasyarakatan, cara menjaga keselamatan badan. Mempelajari dasar-dasar gerakan badan dan menciptakan kesempatan berolahraga.

TOPIK-TOPIK INTI:

1. Prinsip, falsafah, pentingnya dan tujuan pendidikan jasmani dalam Islam
2. Pendidikan jasmani dalam al-Quran (Thalut dan kekuatan jasmaninya QS Al-Baqarah: 247, Kisah anak-anak Ya'qub QS Yusuf: 17, Kisah Nabi Musa QS Qashash: 26)
3. Perempuan dan Pendidikan jasmani (hukum fiqh olahraga perempuan ketika berada di tempat umum)
4. Olahraga dan keselamatan jasmani dan rohani. (definisi dan tujuan kebersihan dan keselamatan dalam Islam; pentingnya masyarakat yang sehat)
5. Makanan sehat dalam Islam
6. Olahraga: (Menentukan waktu untuk berolahraga, Perilaku individu dan sosial serta keselamatan jika berolahraga ditempat umum)
7. Prinsip-prinsip kondisi badan yang sehat, ketidaknormalan badan, langkah-langkah tindakan korektif
8. Metode gerakan yang benar dalam kegiatan sehari-hari seperti tidur, duduk, berdiri, berjalan, bangun, mengangkat benda
9. Prinsip pemeriksaan diri dan motorik
10. Pendidikan jasmani dan obat berbagai penyakit



AL-MUSTAFA OPEN UNIVERSITY

Perwakilan Indonesia, Malaysia, dan Singapura

Jurusan: 1. Fiqh Islami
2. Ma'arif Islami

REFERENSI ASLI:

1. *Tarbiyat Badani Umum*, Namaz Zadeh, Mahdi
2. *Omodegi Jismani, Gaini*, Abas Alim Rajabi. Hamid
3. *Advanced Fitness Assesment and Exercise Prescription*, Vivian Heyward
4. *Methods of Group Exercise Instruction Course*, Carol Kennedy-Armbruser, Mary Yoke