



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 202
3. SKS : 1 SKS Teori
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : a. Pengertian Senam,
b. Pembagian senam
c. Sejarah Senam
d. Fasilitas Senam
5. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi
6. Materi Pokok : a. Pengertian senam
b. Pengertian Kalestenik
c. Pengertian Tumbling
d. Manfaat latihan Tumbling
e. Pembagian senam menurut FIG
f. Sejarah dunia
g. Sejarah Nasional
h. Manfaat latihan Tumbling
i. Pembagian senam menurut FIG
j. Struktur organisasi FIG s/d daerah
h. Fasilitas perlombaan senamartistik,ritmik sport aerobik
7. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 1,4 ,7, 10,13,16
8. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah Diskusi Tugas	laptop	1,6,7,8,9
INTI	1.) : Pengertian senam Pengertian Kalestenik Pengertian Tumbling Manfaat latihan Tumbling Pembagian senam menurut FIG	70 menit	Kuliah teori Ceramah Diskusi Penugasan		


Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan		

	Sejarah dunia Sejarah Nasional Struktur organisasi FIG s/d daerah Fasilitas perlombaan senamartistik,ritmik sportrobik				
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang senam

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran senam

10. Sumber Bahan

- a. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
- b. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- c. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- d. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- e. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- f. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
- g. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
- h. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
- i. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
- j. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Gerak dasar Senam
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : Karakteristik Gerak Dasar senam
Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 2,3,5
9. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	.	1,8,9
INTI	Karakteristik Gerak Dasar senam Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi
 - a. Tugas terstruktur

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM		
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

- Bacalah dan pelajari buku tentang senam
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10. Sumber Bahan

Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik senam artistik
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.

7. Materi Pokok : Pembelajaran teknik dasar senam artistik untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 6,8,9,11,12,14,15
9. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	.	1,8,9
INTI	Pembelajaran teknik dasar senam artistik untuk pemula	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang senam

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM		
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10. Sumber Bahan

Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik senam ritmik
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 17, 18,19,20,21,22
9. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	Salam, doa, presensi Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	.	1,8,9
INTI	Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang senam

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM		
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10.Sumber Bahan

Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009


David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik Aerobic Gymnastic
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : senam Aerobic Gymnastic untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 23,24,25,26,27,28, 29
9. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	Salam, doa, presensi Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	.	1,8,9
INTI	senam Aerobic Gymnastic untuk pemula	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	2. Tugas-tugas 3. Kesan pesan 4. Berdoa 5. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang senam
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan		

10.Sumber Bahan

Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Tes Praktek
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : Teknik artistik,. Teknik Ritmik,. Teknik Aerobik Gymnastik
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 30,31,32
9. Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukanti, M.S

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	Salam, doa, presensi Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	.	1,8,9
INTI	Teknik artistik,. Teknik Ritmik,. Teknik Aerobik Gymnastik	70 menit	Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang senam

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM		
	No.SIL/IOF 202	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10.Sumber Bahan

Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------