	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS KEPELATIHAN MIKRO SENAM</b>		
	<b>No.SIL/PKO 434/15</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl. 1 Agt 08</b>
<b>Semester 2</b>	<b>-</b>	<b>32 X Pertemuan</b>	

## SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Nama Mata Kuliah : Kepelatihan MikroSenam  
 Kode Mata Kuliah : PKO 450  
 Jumlah SKS : 3 (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)  
 Semester : V (Lima)  
 Dosen : HJ. Endang Rini Sukamti, M.S  
 CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

### I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode melatih teknik dan taktik atletik berisi tentang bagaimana merancang program latihan teknik dan taktik pada cabang senam, mempraktekkan yang sudah dipelajari dari teknik dasar, lanjut dan melatih fisik untuk diterapkan pada atlet lewat teman sendiri dan khususnya berkenaan dengan bagaimana menghadapi berbagai macam perlombaan pada masing-masing event di senam, melalui kuliah teori dan praktek.

### II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan mampu melatih cara menguasai teknik dan taktik pada event senam.

### III. RENCANA KEGIATAN

Tata p Muk	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/
------------------	------------------	--------------	----------------------	------------------

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN****UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA****SILABUS KEPELATIHAN MIKRO SENAM**

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08


Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

a				Referensi
1-3	Metodologi Latihan senam	Metodologi Latihan senam	1. Perkuliahan teori 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
4 -7	Dasar-Dasar Program Latihan senam	1.Proses Latihan Prestasi 2.Dasar-Dasar Program Latihan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
8-12	Program Latihan Tahunan senam	Program Latihan Tahunan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek  1. Diskusi 2. Tugas Individu	
12-16	Periode Program Latihan senam	Periode Program Latihan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek  2. Diskusi 3. Tugas Individu	
17-20	Program Latihan Mingguan senam	Program Latihan Mingguan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
21-23	Program Latihan Dalam Sesi senam	Program Latihan Dalam Sesi senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
24-27	Program Latihan Dengan Lebih Dari Satu Perlombaan dalam Satu Tahun	Program Latihan Lebih Satu Puncak	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
28-	Aplikasi Program			

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS KEPELATIHAN MIKRO SENAM</b>		
	<b>No.SIL/PKO 434/15</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl. 1 Agt 08</b>
<b>Semester 2</b>	<b>-</b>	<b>32 X Pertemuan</b>	

34	Latihan			
----	---------	--	--	--

#### IV. REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*, Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
2. Bompa Tudor O, (1990). *Theory and Metodology of Training*. Dubuge, Lowa: Kendal/Hunt Publiushing Company.
3. David Pearson(1991) *Gymnastics Printed In England By clasy Ltd*, St. Iren. Plc
4. Fannk L. Bare(1980) *The Complate Gymnastics Book*, Ks Giniger Company Inc
5. Imam hidayat dkk(1980) *Senam dan Metodik*, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
6. Mahmudi Soleh (1992) *Olahraga Pilihan senam* , DekDikBud. Jakarta
7. Peter J.L. Thompson. (1991). *Pengenalan Pada Teori Kepeleatihan*. Jakarta. RDC.
4. Sayuti Sahara.(1997). *Buku Materi Pokok senam dasar*. Universitas terbuka . Jakarta.
5. Suharno hp. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta.