

SILABUS

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: D-2 ke S-1
Program Studi	: PGSD D-2
Mata Kuliah	: Senam Kebugaran
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
SKS	: 3 SKS (Teori 1 SKS, Praktik 2 SKS)
Semester	: III
Dosen	: Endang Rini Sukamti, MS Fajar Sri W, M. Or

I. Deskripsi Mata Kuliah:

Senam Kebugaran membahas tentang teori dan praktik yang meliputi pengertian dan definisi, istilah teknis, peningkatan kebugaran, teori dan metodologi, perencanaan latihan, strategi berlatih, teknik gerak, variasi gerak, estetika, koreografi, cedera pada senam, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan senam dingklik.

II. Standar Kompetensi

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan kemampuan tentang Senam Kebugaran, teknik dan jenis Senam Kebugaran.

Materi Teori

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1.	Memahami definisi Senam Kebugaran Memahami jenis Senam Kebugaran	- Pengertian dan definisi Senam Kebugaran - Istilah-istilah teknis - Jenis Senam Kebugaran	Ceramah Diskusi	
2	Memahami tentang teori dan metodologi senam dan perencanaan pelatihan	- Teori dan Metodologi Senam - Perencanaan Latihan	Ceramah Diskusi	
3	Memahami strategi berlatih melatih senam	Strategi Berlatih Melatih Senam	Ceramah Diskusi	
4	Memahami teknik gerak dan keterampilan gerak, estetika dan koreografi	- Teknik Gerak dan Keterampilan Dasar Senam Aerobik - Variasi Gerak - Estetika - Koreografi	Ceramah Diskusi	
5	Memahami peregang dan koreksi gerak salah	Peregang dan Koreksi Gerak Salah	Ceramah Diskusi	

6	Memahami profil pelatih/instruktur Memahami cedera pada senam	Profil Pelatih/Instruktur Cedera pada Senam	Ceramah Diskusi	
---	--	--	--------------------	--

Materi Praktik

1. Senam Kebugaran Jasmani

Tatap Muka Ke-	Hari/tanggal	Materi
1.	Kamis/18 September 2008 Sabtu/20 September 2008	Latihan Pemanasan Latihan Inti 1 dan 2
2.	Kamis/25 September 2008 Sabtu/27 September 2008	Latihan Inti Latihan Pemanasan, Inti dan Penenangan
3.	Kamis/9 Oktober 2008 Sabtu/11 Oktober 2008	Mengulang Pemanasan, Inti dan Penenangan Mengulang Pemanasan, Inti dan Penenangan
4.	Kamis/16 Oktober 2008 Sabtu/18 Oktober 2008	Evaluasi Evaluasi

2. Senam Aerobik

Tatap Muka Ke-	Hari/tanggal	Materi
5.	Kamis/23 Oktober 2008 Sabtu/25 Oktober 2008	Pengenalan Gerak Dasar Senam Aerobik Kombo Gerak Dasar Senam Aerobik
6.	Kamis/30 Oktober 2008 Sabtu/1 November 2008	Penyusunan Gerak Dasar Senam Aerobik Melanjutkan Penyusunan Gerak Dasar SA
7.	Kamis/6 November 2008 Sabtu/8 November 2008	Latihan SA Latihan SA
8.	Kamis/13 November 2008 Sabtu/ 15 November 2008	Evaluasi Evaluasi

3. Senam Dingklik

Tatap Muka Ke-	Hari/tanggal	Materi
5.	Kamis/20 November 2008 Sabtu/ 22 November 2008	Pengenalan Alat dan Dasar Gerak Mengulang
6.	Kamis/27 November 2008 Sabtu/ 29 November 2008	Latihan Pemanasan, Inti dan Penenangan Mengulang
7.	Kamis/4 Desember 2008 Sabtu/6 Desember 2008	Latihan Menyusun Gerak Senam Dingklik Melanjutkan
8.	Kamis/11 Desember 2008 Sabtu/ 13 Desember 2008	Evaluasi Evaluasi

III. Referensi:

Buku Wajib:

1. Djojo Pekik, Upaya Peningkatan Derajat Kebugaran, Mayora Vol. 5 Edisi Des 1999
2. Endang Rini S, 2002, Strategi Berlatih Melatih Senam, Pelatihan di Sekolah Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY

3. Mansur, 2002, Teori, Metodologi dan Perencanaan Latihan Senam, Pelatihan di Sekolah Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY
4. Ria Indirana, 2004, Variasi Gerak dan Estetika, Pelatihan di Sekolah Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY
5. Tika Yonkuro, 2003, Keterampilan Gerak Senam Aerobik, Pelatihan di Sekolah Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY

Buku Anjuran:

1. Agus Mahendra, 2007, Musik dan Gerak, FPOK, UPI
2. Ambar Supriyadi, 2004, Sekilas Informasi Sejarah Step Class, Pelatihan di Sekolah Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY
3. Lynne Brink, 2001, Bugar dengan Senam Aerobik, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
4. Michael J. Alter, 2003, Peregangan Olahraga, Grafindo Persada, Yogyakarta
5. Sadoso Sumasardjuno, 1996, Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan, PT. Roja Grafindo Persada. Yogyakarta
6., Senam Kebugaran Jasmani 2008, Kemenpora, Aski, Jakarta

IV. Evaluasi:

1. Kehadiran perkuliahan
2. Tugas-tugas
3. Aktivitas dalam diskusi
4. Ujian Mid Semester
5. Ujian Akhir Semester

Yogyakarta, 08 September 2008

Mengetahui,
Ketua Prodi PGSD

Dosen,

R. Sunardiyanto, M.Kes

NIP. 131 637 115

Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 132 586 302

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Senam Kebugaran
Kode Mata Kuliah	: PSD. 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: III (tiga)
Pertemuan Ke	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami definisi senam kebugaran
Sub Kompetensi	: Mhs. memahami pengertian, definisi dan istilah-istilah teknis dalam senam kebugaran Mhs. memahami jenis-jenis senam kebugaran
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs. mampu mendefinisikan pengertian senam kebugaran dan menyebutkan istilah-istilah teknis dalam senam kebugaran Mhs. mampu menjelaskan jenis-jenis senam kebugaran
II. Materi Ajar	: - Pengertian dan defini senam kebugaran - Latihan Kebugaran - Daftar Istilah - Jenis-jenis senam kebugaran
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top , LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1 dan 2
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah diajarkan

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Senam Kebugaran
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: III (tiga)
Pertemuan Ke	: 2 (kedua)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami teori dan metodologi senam dan perencanaan latihan
Sub Kompetensi	: Mhs memahami teori dan metodologi senam Mhs memahami perencanaan latihan
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs mampu menjelaskan teori dan metodologi senam dan perencanaan latihan
II. Materi Ajar	: Teori dan metodologi melatih Perencanaan latihan Latihan tingkat lanjut
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 3
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Senam Kebugaran
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: III (tiga)
Pertemuan Ke	: 3 (ketiga)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami strategi berlatih melatih senam
Sub Kompetensi	: Mhs memahami strategi berlatih dan melatih senam kebugaran
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs menjelaskan strategi berlatih dan melatih senam kebugaran
II. Materi Ajar	: Menyusun latihan senam kebugaran Latihan senam kebugaran
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD, OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 2
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Senam Kebugaran
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: III (tiga)
Pertemuan Ke	: 4 (keempat)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Memahami teknik gerak dan keterampilan dasar SA, variasi gerak, estetika dan koreografi
Sub Kompetensi	: Mhs menguasai teknik gerak dan keterampilan dasar SA Mhs menguasai variasi gerak Mhs memahami estetika Mhs mampu menyusun koreografi senam
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mhs menguasai teknik gerak dan keterampilan dasar SA, mampu menyusun koreografi senam
II. Materi Ajar	: Teknik Gerak dan Keterampilan Dasar SA Variasi Gerak Estetika Koreografi
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: V
Pertemuan Ke	: 5 (kelima)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Mahasiswa mampu memahami tentang peregangan dan koreksi gerakan yang salah
Sub Kompetensi	: Mahasiswa memahami tentang peregangan dan mengoreksi gerakan yang salah
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa memahami tentang peregangan dan mengoreksi gerakan yang salah
II. Materi Ajar	: Teknik peregangan Koreksi gerakan yang salah
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata Kuliah	: Perencanaan Program Latihan
Kode Mata Kuliah	: PSD 369
Jurusan / Prodi	: PGSD D-2
Semester	: V
Pertemuan Ke	: 6 (keenam)
Alokasi Waktu	: 100 menit
Kompetensi	: Mahasiswa memahami dan mengetahui tentang profil pelatih/instruktur Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui cedera pada senam
Sub Kompetensi	: Memahami profil pelatih/instruktur Memahami faktor yang menyebabkan cedera pada senam
Indikator Pencapaian Kompetensi	
I. Tujuan Pembelajaran	: Mahasiswa memahami dan mengetahui profil pelatih/instruktur Mahasiswa mampu memahami faktor yang menyebabkan cedera pada senam
II. Materi Ajar	: Profil pelatih/instruktur Cedera pada senam
III. Metode Pembelajaran	: Ceramah dan diskusi
IV. Langkah-Langkah Pembelajaran	: Pembukaan, Inti, dan Penutup
V. Alat / Bahan Ajar	: Hand out, Lab top, LCD & OHP
VI. Sumber Belajar / Referensi	: Buku 1, 2
VII. Penilaian	: Mengajukan pertanyaan mengenai materi yang sudah dijelaskan

