|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA

2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229

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 : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **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 Complate 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA

2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229

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 melatihkan 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 : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Fakultas/Program Studi | : FIK/IKORA |
| 2. | Mata Kuliah/Kode | : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229 |
| 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 melatihkan 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 : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **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 Complate 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Mata Kuliah/Kode | : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229 |
| 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 melatihkan cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.

7. Materi Pokok : Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula

8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 17, 1819,20,21,22

9. Dosen : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **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 Complate 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Fakultas/Program Studi | : FIK/IKORA |
| 2. | Mata Kuliah/Kode | : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229 |
| 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 melatihkan 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 : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **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 Complate 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **Semester 2** | **-** | | | **32 X Pertemuan** | |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA

2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ IOF 229

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 melatihkan 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 : Hadwi Prihatanta, M.Sc

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** | | | | | |
| **SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM** | | | | | |
| **No.SIL/ IOF 229** | | **Revisi : 00** | **Tgl. 1 Jan 15** | | **Hal 3 dari 3** |
| **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 Complate 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