



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK SENAM**

No: SIL/IKF 229/29

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 07

Hal. 1 dari 3

Semester 1

-

01 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : PJKR/PKO/IKORA
Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam
Kode Mata Kuliah : IKF 229
Sks : 2 SKS Praktek
Semester : I
Mata Kuliah Prasyarat : -
Dosen : Dr. Pamuji Sukoco, dkk.

DESKREPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini menyajikan materi teori dan praktek tentang teknik, metode dan penilaian keterampilan dasar gerak senam menggunakan alat maupun tidak, sehingga mahasiswa menguasai keterampilan gerak senam dan mampu menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di sekolah yang menitik beratkan pada kemampuan anak.

STANDAR KOMPETENSI

Setelah mengikuti perkuliahan selama satu semester, mahasiswa diharapkan memiliki: pengetahuan, pengertian, dan pemahaman tentang Dasar Gerak Senam, serta mampu menguasai berbagai keterampilan gerak dasar senam dengan menggunakan alat maupun tidak serta menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di Sekolah .

RENCANA KEGIATAN

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Pola gerak dominan dalam senam.	1.1. Statik Mendarat Meloncat/ melompat. 1.2. Lokomotor. Berputar.	Demontrasi, praktek,	1-9

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KA. UR POR/PKU/PKR
-------------------------------	---	--



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK SENAM

No: SIL/IKF 229/29

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

H.l. 2 dari 3

Semester 1

-

31 X Pertemuan

		Mengayun.		
2-4	Senam si buyung.	2.1. Bentuk Cerita Fantasi. 2.2. Bentuk meniru	Demontrasi, praktek,	1-9
5-15	Senam Irama	3.1. Langkah kaki 3.2. Ayunan lengan 3.3. Kombinasi	Demontrasi, praktek,	1-9
16-23	Senam pembentukan.	4.1.Senam pembentukan tanpa alat. 4.2.Senam pembentukan dengan alat.	Demontrasi, praktek,	1-9
24-29	Senam lantai	5.1.Sikap lilin Kayang Headstand Handstand 5.2.Guling depan Guling Belakang Loncat harimau Neck kip Meroda Handspring Back extention	Demontrasi, praktek,	1-9
30-31	Senam perkakas	6.1.Loncat jongkok 6.2.Loncat kangkang	Demontrasi, praktek,	1-9

REFERENSI

1. Agus Mahendra, M.A. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
2. Iain Adams dan Rahantoknam, B.E.(1988). Senam Suatu Pendekatan Pemahaman. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
3. Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK SENAM**

No: SI/IKF 229/29

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 3 dari 3

Semester 1

-

31 X Pertemuan

4. Is.nail Umarella. (1984). Senam dan Metodik. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.
5. Karl-Heinz Zschocke.(1997). International Gymnastics Federation Code of Point.
German: FIG.
6. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker
Publishing Company, Inc.
7. Sayuti Shyahara,DR.(2005). Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik. Jakarta:
Dirjen Dikdasmen.
8. Sho Fukushima & Wrio Russell. (1980). Mens Gymnastics. London and Boston:
Fager & Faber.
9. Sumanto dan Sukiyo. (1991). Senam. Jakarta: Dirjen Dikti.

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	25
2	Tugas-tugas	15
3	Ujian praktek	60
	Jumlah	100%

Dibuat Oleh :

THM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJJR POR/PKL/PKR