



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

**SILABUS**  
**MATA KULIAH : OLAH TUBUH**  
**(KURIKULUM 2009)**

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS  
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Mata Kuliah Prasyarat & Kode : -
5. Dosen : Drs. Marwanto, M.Hum

#### I. DISKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini adalah mata kuliah praktik, yang bertujuan untuk memberi bekal kepada mahasiswa tentang gerak-gerak yang berorientasi pada kelenturan gerak, tenaga, keseimbangan dan kreativitas. Setelah selesai mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa mampu melakukan gerak -gerak yang memerlukan kelenturan tubuh dengan baik

#### II. STANDARISASI, KOMPETENSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini adalah mata kuliah praktik dengan diadakan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerak olah tubuh, kuliah dilaksanakan dua kali satu minggu. Setiap kali tatap muka mempergunakan waktu 100 menit.

#### III. POKOK BAHASAN & RINCIAN POKOK BAHASAN

Kelenturan otot seluruh tubuh; stamina; pernafasan; kepekaan ruang & irama; kebersamaan & ketidakbersamaan gerak; keseimbangan; improvisasi; kreatifitas / eksplorasi; dinamika gerak; property; pengembangan gerak dan tugas mandiri.

IV. PROGRESI PERKULIAHAN:

Tatap Muka	Pokok Bahasan	Rincian Pokok Bahasan	Waktu
1	Pengantar Olah Tubuh	Penjelasan secara umum	100 ‘
2 s/d 5	Kelenturan otot seluruh tubuh	Kelenturan otot kaki Kelenturan otot tangan Kelenturan otot tubuh Kelenturan otot seluruh tubuh	400 ‘
6 s/d 7	Tenaga dan kekuatan gerak	Gerak dengan penggunaan tenaga Gerak menggunakan kekuatan	200 ‘
8	Pernafasan dan keseimbangan gerak	Teknik menghirup dan menahan nafas Teknik keseimbangan gerak	100 ‘
9 s/d 10	Latihan Stamina	Latihan dengan tempo yang lama Teknik ketahanan otot kaki Teknik daya tahan tubuh	200 ‘
11	Evaluasi I	Materi yang telah diajarkan	100 ‘
12 s/d 13	Kepekaan Irama dan Ruang	Latihan kepekaan dengan irama Latihan kepekaan dengan ruang Latihan kepekaan dengan sesama teman	200 ‘
14 s/d 15	Dinamika gerak & pengenalan musik	Latihan dengan musik Merespon musik Mempercepat & memperlambat tempo Mengolah gerak	200 ‘
16 s/d 17	Kebersamaan /Ketidaksamaan Gerak	Gerak secara bersama Gerak tidak sama	200 ‘
18 s/d 19	Improvisasi dan pengembangan ide	Bergerak bebas Mengembangkan ide	200 ‘
20	Evaluasi II	Mempresentasikan gerak dengan musik	100 ‘
21 s/d 22	Kreativitas/ Eksplorasi	Membentuk kelompok Mengembangkan gerak Eksplorasi Mengembangkan dengan musik	200 ‘
23 s/d 24	Property	Mengolah property Digarap bersama kelompok	200 ‘
25 s/d 26	Paket Gerak	Pengayaan gerak	300 ‘
27 s/d 31	Tugas Mandiri	Latihan bersama kelompok menyiapkan presentasi dengan musik dan property	500 ‘
32	Evaluasi Akhir	Materi yang telah disusun secara bersama dengan kelompok mempergunakan musik dan property	100 ‘

## V. PENILAIAN

Nilai akhir diperoleh melalui penilaian komponen-komponen berikut :

- a. Evaluasi I = N1 ( 20 %)
- b. Evaluasi II = N2 (20 %)
- c. Evaluasi akhir semester = N3 (30 % )
- d. Presensi (Kehadiran) = P ( 30 % )

$$\frac{1N1 + 1N2 + 2N3 + 1 P}{5} = NA$$

## VI. SUMBER BUKU

### A. Wajib.

1. Diktat Olah Tubuh (Kurikulum 2008)
2. Baley A James, (1986) Pedoman Atlit Teknik Peningkatan Stamina Ketangkasan dan Stamina. Semarang : Dahara Prize
3. Imam Hidayat, (1984/1985). Senam dan Metodik II a. Jakarta : CV. Sinar Pengetahuan.
4. Soeyoedi Hidayat, (1978/1979). Senam dan Metodik. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
5. Y. Sumandiyohadi, (1978). Pengantar Kreatifitas. Yogyakarta : Akademi Seni Tari.

### B. Anjuran

1. Beckman Monica, (1971). Jazz Gymnastiek. Nederlandse : Dijkstra's Uit Geverrij Zeist bv
2. Bodo Schmid Andrea, (1976). Modern Rhytmmic Gymnastics. San Fransisco : Mayfield Publishing Company.
3. Y. Sumandiyohadi, (1978). Pengantar Kreatifitas. Yogyakarta : Akademi Seni Tari.