



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

1

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Senam
Kode Mata Kuliah : PKO 321
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)
Semester : I (Satu)
Dosen : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
HJ. Endang Rini Sukamti, M.S

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah keterampilan dasar senam berisi tentang Pengertian, Pembagian, sejarah, Fasilitas senam, gerak dasar, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan perlombaan senam, melalui kuliah teori dan praktek. Tujuan agar mahasiswa mampu mengetahui dan melaksanakan gerak dasar senam.


STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1,4,7,10,13,16	1. Pengertian Senam 2. Pembagian senam 3. Sejarah Senam 4. Fasilitas Senam	1. Pengertian senam 2. Pengertian Kalestenik 3. Pengertian Tumbling 4. Manfaat latihan Tumbling 5. Pembagian senam menurut FIG 6. Sejarah dunia 7. Sejarah Nasional 8. Struktur organisasi FIG s/d daerah 9. Fasilitas perlombaan senamartistik,ritmik 10.sport aerobik	Perkuliahan Teori Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1,6,7,8,9
2,3,5	Gerak dasar Senam	1. Karakteristik Gerak Dasar senam 2. Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi	1

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

			Tugas Individu	
6,8,9, 11,12, 14,15	Teknik senam artistik	Pembelajaran teknik dasar senam artistik untuk pemula	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1,2,3 8 9
17, 18 19,20, 21,22	Teknik senam ritmik	Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 4
23,24, 25,26, 27,28 29	Teknik senam Aerobic Gymnastic	Pembelajaran teknik dasar senam Aerobic Gymnastic untuk pemula	Perkuliahan Teori Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1 5
30,31, 32	Tes Praktek	1. Teknik artistik 2. Teknik Ritmik 3. Teknik Aerobik Gymnastik	Praktek	

Sumber bahan

1. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
2. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

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



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

3. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
5. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
7. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
8. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
9. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
10. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

Yogyakarta 25 Agustus 2009

Penyusun

1. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or
2. Hj Endang Rini S, MS

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



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Lanjut Senam
Kode Mata Kuliah	: PKO 426
Jumlah SKS	: 3 (Teori 1 SKS dan Praktek 3 SKS)
Semester	: III (Tiga)

Dosen : HJ. Endang Rini Sukamti, M.S
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah kepelatihan Senam lanjut berisi tentang pengembangan gerak, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan event-event senam, melalui kuliah teori dan praktek.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, ketrampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan event-event senam.


III. RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-6	1.Peralatan dalam senam dan fasilitas senam 2.Sistimatik dan metodik senam	1. Perkakas Senam 2. Alat senam ritmik 3. Alat yang mendukung dalam senam aerobik Gymnastic 4. Fasilitas Senam 5. Sistimatika Senam 6. Metodik senam	Perkuliahan teori Demonstrasi Audio Visual Diskusi Tugas Individu	1 2 4
7-12	1.Teknik lanjut dalam senam	1. Teknik Lanjut di senam a. Senam Artistik b. Senam Ritmik c. Senam Aerobik Gymnastik 2. Pengembangan model-model latihan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi	1 2 5

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL


	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
Semester 2	-		32 X Pertemuan	

			Latihan Teknik	
			Tugas Individu	
13-18	membuat variasi latihan		1. Perkuliahan Praktek	1
19-24	Pengembangan model-model latihan		2. Demonstrasi	2
			3. Diskusi	6
25-30	Rangkaian dalam senam	Membuat rangkaian dasar untuk pertandingan	4. Latihan Teknik	
			5. Tugas Individu	
		1. .	1.	1
				2
				5
25-30	Pengembangan Kreativitas dalam senam	1. Membuat satu model latihan kebugaran untuk anak-anak.	1. Perkuliahan Praktek	1
			2. Demonstrasi	2
			3. Diskusi	6
			4. Latihan Teknik	
			5. Tugas Individu	
31-32	Evaluasi	1. Ujian Praktek 2. Ujian teori	1. Perkuliahan Praktek dan teori	1
			2. Demonstrasi	2
			3. Diskusi	
			4. Latihan Teknik	
			5. Tugas Individu	

IV. REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
2. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
3. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
5. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

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

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

7. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
8. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
9. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
10. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

Yogyakarta 25 Agustus 2009

Penyusun

1. Hj Endang Rini S, MS
2. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or

V. EVALUASI		
No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
6.	Jumlah	100

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



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

7

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Metode melatih fisik Senam
Kode Mata Kuliah : PKO 311
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)
Semester : IV (Tiga)
Dosen : HJ. Endang Rini Sukamti, M.S
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Metode melatih fisik atletik berisi tentang Sasaran latihan fisik, biomotor kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan & koordinasi dan pengembangan biomotor kenomor-nomor senam melalui kuliah teori dan praktek.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai melatih fisik Senam.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1 & 2	Pengenalan masalah latihan	1. Sasaran latihan Fisik 2. Komponen Dasar Biomotor 3. Prinsip dasar Latihan 4. Tujuan latihan	Perkuliahan Teori Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1 2 4
3,4,5,6,7,8,9,10	Latihan biomotor kecepatan	1. Bentuk Dasar Kecepatan 2. Pengembangan Kecepatan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	
11,12,13,14,15,16,17,18,	Latihan Biomotor kekuatan	1. Bentuk dasar kekuatan 2. Pengembangan kekuatan 3. Kekuatan maksimal 4. Daya tahan Kekuatan 5. Kekuatan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan kekuatan	1 2 5

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-


32 X Pertemuan

		Kecepatan 6. Dayatahan power 7. Kekuatan nomor khusus	Tugas Individu	
19,20, 21,22, 23,24,	Latihan biomotor dayatahan	1. Bentuk dayatahan 2. Pengembangan dayatahan 3. Dayatahan aerobik 4. Dayatahan anaerobik 5. Dayatahan khusus	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan dayatahan Tugas Individu	1 2 6
25,26, 27,28	Latihan kelentukan dan koordinasi	1. Metode pengembangan kelentukan 2. Pengembangan koordinasi 3. Prinsip latihan koordinasi 4. Feedback dalam latihan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> • Perkuliahan praktek • Demonstrasi • Diskusi • Latihan kelentukan dan koordinasi • Tugas Individu 	1 2
29,30,3 1,32, 33,34,3 5	Pengembangan biomotor terhadap nomor-nomor senam	1. Nomor IArtistik 2. Nomor Ritmik 3. Nomor Sport Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> • Perkuliahan Praktek • Demonstrasi • Diskusi • Latihan Biomotor nomor-nomor atletik • Tugas Individu 	1 2 5
36,37,3 8,39	Ujian Praktek	1. Kecepatan 2. Kekuatan 3. Dayatahan 4. Kelentukan & koordinasi 5. Pengembangan kenomor senam	Ujian Praktek Demonstrasi Tanya Jawab	1 2 3
40	Ujian Teori	1. Pengenalan latihan 2. Kecepatan 3. Kekuatan 4. Dayatahan 5. Kelentukan & Koordinasi 6. Pengembangan kenomor senam	Ujian Teori	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.

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

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

2. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
3. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
5. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
7. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
8. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
9. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
10. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta


Yogyakarta 25 Agustus 2009

Penyusun

1.Hj Endang Rini S, MS

2.Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah	: Metode Melatih Teknik Dan Taktik Senam
Kode Mata Kuliah	: PKO 450
Jumlah SKS	: 3 (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)
Semester	: V (Lima)
Dosen	: HJ. Endang Rini Sukanti, 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, dimana 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

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-3	Metodologi Latihan senam	1. 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	1. Program Latihan Tahunan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
12-16	Periode Program Latihan	1. Periode Program Latihan senam	1. Perkuliahan Teori dan	

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

	senam		Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
17-20	Program Latihan Mingguan senam	1. Program Latihan Mingguan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
21-23	Program Latihan Dalam Sesi senam	1. 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	1. Program Latihan Lebih Satu Puncak	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 2. Diskusi 3. Tugas Individu	
28-34	Aplikasi Program 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 Kepelatihan*. Jakarta. RDC.
8. Sayuti Sahara.(1997). *Buku Materi Pokok senam dasar*. Universitas terbuka . Jakarta.
9. Suharno hp. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta.

V. EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

	Jumlah	100
--	--------	-----

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 Sukanti, 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 a	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	


1-3	Metodologi Latihan senam	Metodologi Latihan senam	4. Perkuliahan teori 5. Diskusi 6. Tugas Individu	
4 -7	Dasar-Dasar Program Latihan senam	1. Proses Latihan Prestasi 2. Dasar-Dasar Program Latihan senam	4. Perkuliahan Teori dan Praktek 5. Diskusi 6. Tugas Individu	
8-12	Program Latihan Tahunan senam	Program Latihan Tahunan senam	1. Perkuliahan Teori dan Praktek 4. Diskusi 5. 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	4. Perkuliahan Teori dan Praktek 5. Diskusi 6. Tugas Individu	
21-23	Program Latihan Dalam Sesi senam	Program Latihan Dalam Sesi senam	4. Perkuliahan Teori dan Praktek 5. Diskusi 6. Tugas Individu	

24-27	Program Latihan Dengan Lebih Dari Satu Perlombaan dalam Satu Tahun	Program Latihan Lebih Satu Puncak	10. Perkuliahan Teori dan Praktek 11. Diskusi 12. Tugas Individu	
28-34	Aplikasi Program Latihan			

IV. REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*, Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas, Jakarta.

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


	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

2. Bomp 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 Kepelatihan*. Jakarta. RDC.
13. Sayuti Sahara.(1997). *Buku Materi Pokok senam dasar*. Universitas terbuka . Jakarta.
14. Suharno hp. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta.

V. EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
	Jumlah	100

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

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM			
	No.SIL/PKO 434/15	Revisi : 00	Tgl. 1 Agt 08	Hal 3 dari 3
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah	: Keterampilan Lanjutan Senam
Kode Mata Kuliah	: PKO 426
Jumlah SKS	: 3 (Teori 1 SKS dan Praktek 3 SKS)
Semester	: III (Tiga)

Dosen : HJ. Endang Rini Sukamti, M.S
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

VI. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah kepelatihan Senam lanjut berisi tentang pengembangan gerak, Analisis gerak, spesifikasi dan peraturan event-event senam, melalui kuliah teori dan praktek.

VII. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, ketrampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menganalisis teknik dan latihan event-event senam.

VIII. RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-6	Pengenalan Model-model latihan Senam	Model-model latihan senam	Perkuliahan teori dan Praktek Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1 2 4
7-12	1. Teknik lanjutan dalam senam 2. Analisis gerak	1. Teknik Lanjut di senam 2 membuat variasi latihan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi	1 2

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

	dalam senam	3. Pengembangan model-model latihan 4. menganalisis teknik dalam nomor senam.	Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	5
13-18	Rangkaian dalam senam	1. Membuat rangkaian yang teknik tinggi untuk pertandingan	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
19-24	Mengembangkan senam kebugaran	Mengembangkan i macam-macam senam kebugaran.	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 5
25-30	Pengembangan Kreativitas dalam senam	Membuat satu model latihan kebugaran untuk atlet	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2 6
31-32	Evaluasi	Ujian Praktek Ujian teori	Perkuliahan Praktek dan teori Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	1 2

IX. REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
2. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
3. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
5. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
7. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
8. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
9. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

17

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 08

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

10. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

Yogyakarta 25 Agustus 2009

Penyusun

Hj Endang Rini S, MS


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or

X. EVALUASI		
No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
6.	Jumlah	100

Dibuat Oleh :
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR PKL

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

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