



Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA
Mata Kuliah & Kode : Dasar Gerak Senam & IOF 202
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori: -, Praktek: 2 SKS)
Semester : II
Mata Kuliah Prasyarat : -
Dosen : Dr. Pramuji Sukoco, dkk.

I. DESKRIPSI 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 menitikberatkan pada kemampuan anak.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

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.

III. RENCANA KEGIATAN

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi	Sumber Bahan
1	Pola gerak dominan dalam senam.	1. Statik. Mendarat. Meloncat/melompat. 2. Lokomotor. Berputar. Mengayun.	Demonstrasi, Praktek	1-9
2-4	Senam si buyung.	1. Bentuk Cerita. Fantasi. 2. Bentuk Meniru.	Demonstrasi, 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 : Kajur PKR
-------------------------------	---	-------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS MK DASAR GERAK SENAM

No: SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. Januari 2011

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

5-15	Senam Irama.	1. Langkah kaki. 2. Ayunan lengan 3. Kombinasi	Demonstrasi, Praktek	1-9
16-23	Senam pembentukan.	1. Senam pembentukan tanpa alat. 2. Senam pembentukan dengan alat.	Demonstrasi, Praktek	1-9
24-29	Senam lantai.	1. Sikap lilin Kayang Headstand Handstand 2. Guling depan Guling Belakang Loncat Harimau Neck kip Meroda Handspring Back extention	Demonstrasi, Praktek	1-9
30-31	Senam perkakas.	1. Loncat jongkok 2. Loncat kangkang	Demonstrasi, Praktek	1-9

IV. SUMBER BAHAN

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 Seojoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
4. Ismail 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 Syahara, DR. (2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

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



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS MK DASAR GERAK SENAM

No: SIL/IOF 202

Revisi : 00

Tgl. Januari 2011

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

8. Sho Fukushima & Wrio Russel. (1980). *Mens Gymnastics*. London and Boston: Fager & Faber.
9. Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikti.

V. EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	25
2	Tugas-tugas	15
3	Ujian Praktek	60
	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 PKR