



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK SENAM

No: RPP/ IOF 202

Revisi : 00

Tgl. Januari 2011

Hal.... dari  
..

Semester 2


-

32 X Pertemuan

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam  
Kode Mata Kuliah : IOF 202  
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan  
Semester : 2  
Pertemuan Ke- : 1  
Alokasi Waktu : 100 menit  
Kompetensi : Mempraktekkan pola gerak dominan dalam senam.  
Sub Kompetensi : Melakukan pola gerak dominan statik, mendarat, meloncat/melompat, lokomotor, berputar mengayun.  
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa mampu melakukan berbagai macam pola gerak dominan dalam senam.  
Materi Ajar : Gerak dominan dalam senam.  
Kegiatan Perkuliahan : Praktek  
Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Statik. Mendarat. Meloncat/melompat. 2. Locomotor. Berputar. Mengayun.	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah		

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
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas

Dibuat Oleh : <b>TIM PENGAMPU</b>	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

RPP MK DASAR GERAK SENAM

No: RPP/ IOF 202

Revisi : 00

Tgl. Januari 2011

Hal.... dari  
..

Semester 2


-

32 X Pertemuan

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam  
Kode Mata Kuliah : IOF 202  
Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan  
Semester : 2  
Pertemuan Ke- : 2-4  
Alokasi Waktu : @100 menit  
Kompetensi : Mempraktekkan ketrampilan senam si buyung.  
Sub Kompetensi : Mengetahui bentuk cerita, fantasi, dan dan mampu meniru bentuk senam si buyung.  
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat melakukan dan meniru berbagai gerakan dalam senam si buyung.  
Materi Ajar : Senam si buyung  
Kegiatan Perkuliahan : Praktek  
Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Bentuk Cerita. Fantasi. 2. Bentuk Meniru.	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah		

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
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	


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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas


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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam  
 Kode Mata Kuliah : IOF 202  
 Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan  
 Semester : 2  
 Pertemuan Ke- : 5-15  
 Alokasi Waktu : @100 menit  
 Kompetensi : Mempraktekkan ketrampilan senam irama.  
 Sub Kompetensi : Mempraktekkan langkah kaki, ayunan, dan kombinasi dalam senam irama.  
 Tujuan Pembelajaran : .Mahasiswa dapat melakukan ketrampilan senam irama dengan teknik yang benar  
 Materi Ajar : Senam Irama  
 Kegiatan Perkuliahan : Praktek  
 Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Langkah kaki. 2. Ayunan lengan 3. Kombinasi	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah		

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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	


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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas


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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam  
 Kode Mata Kuliah : IOF 202  
 Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan  
 Semester : 2  
 Pertemuan Ke- : 16-23  
 Alokasi Waktu : @100 menit  
 Kompetensi : Mempraktekkan ketrampilan senam pembentukan..  
 Sub Kompetensi : Mempraktekkan senam pembentukan tanpa dan dengan alat.  
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat melakukan berbagai ketrampilan senam senam pembentukan dengan teknik yang benar.  
 Materi Ajar : Senam pembentukan.  
 Kegiatan Perkuliahan : Praktek  
 Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Senam pembentukan tanpa alat. 2. Senam pembentukan dengan alat.	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah		

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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas

Dibuat Oleh : <b>TIM PENGAMPU</b>	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

RPP MK DASAR GERAK SENAM

No: RPP/ IOF 202

Revisi : 00

Tgl. Januari 2011

Hal.... dari

..

Semester 2

-

32 X Pertemuan

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam

Kode Mata Kuliah : IOF 202

Jurusan/Prodi : PKR/IlmU KeolahragaaN

Semester : 2

Pertemuan Ke- : 24-29

Alokasi Waktu : @100 menit

Kompetensi : Mempraktekkan ketrampilan senam lantai..

Sub Kompetensi : Mempraktekkan bentuk gerakan sikap lilin dan guling depan dalam senam lantai.

Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat melakukan berbagai ketrampilan dalam senam lantai dengan teknik yang benar..


Materi Ajar : Senam lantai.

Kegiatan Perkuliahan : Praktek

Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Sikap lilin Kayang Headstand Handstand 2. Guling depan Guling Belakang Loncat Harimau Neck kip Meroda Handspring Back extention	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas	10 menit	Ceramah		

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
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

	2. Kesan pesan				
	3. Berdoa				
	4. Salam				


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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas


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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

Mata Kuliah : Dasar Gerak Senam  
 Kode Mata Kuliah : IOF 202  
 Jurusan/Prodi : PKR/Illmu Keolahragaan  
 Semester : 2  
 Pertemuan Ke- : 30-31  
 Alokasi Waktu : @100 menit  
 Kompetensi : Mempraktekkan ketrampilan senam perkakas.  
 Sub Kompetensi : Mempraktekkan bentuk gerakan loncat jongkok dan kangkang dalam senam perkakas.  
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa dapat melakukan berbagai ketrampilan loncat dalam senam perkakas dengan teknik yang benar...  
 Materi Ajar : Senam perkakas..  
 Kegiatan Perkuliahan : Praktek  
 Dosen Pengampu : TIM

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah		
Penyajian (Inti)	1. Loncat jongkok 2. Loncat kangkang	70 menit	Demonstrasi , Praktek		1-9
Penutup	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Ceramah		

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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MK DASAR GERAK SENAM</b>			
	No: RPP/ IOF 202	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.... dari ..
	Semester 2	-	32 X Pertemuan	

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

#### Penilaian

1. Nilai tes unjuk kerja/praktek.
2. Nilai observasi
3. Tugas

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