



|   |   |                        |                          |                         |
|---|---|------------------------|--------------------------|-------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN<br/>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |                        |                          |                         |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b>                           |                        |                          |                         |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>   | <b>Revisi :<br/>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt<br/>11</b> | <b>Hal 3<br/>dari 3</b> |
|   | <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>               | <b>32 X Pertemuan</b>    |                         |

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
2. SKS : 1 SKS Teori
3. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
4. Kompetensi Dasar : a. Pengertian Senam,  
b. Pembagian senam  
c. Sejarah Senam  
d. Fasilitas Senam
5. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi
6. Materi Pokok : a. Pengertian senam  
b. Pengertian Kalestenik  
c. Pengertian Tumbling  
d. Manfaat latihan Tumbling  
e. Pembagian senam menurut FIG  
f. Sejarah dunia  
g. Sejarah Nasional  
h. Manfaat latihan Tumbling  
i. Pembagian senam menurut FIG  
j. Struktur organisasi FIG s/d daerah  
h. Fasilitas perlombaan senamartistik,ritmik sport aerobik
7. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 1,4 ,7, 10,13,16
8. Dosen : TIM

| Langkah     | Uraian Kegiatan   | Estimasi Waktu | Metode  | Media  | Sumber Bahan |
|-------------|---|----------------|---|--------|--------------|
| PENDAHULUAN | 1. Salam, doa, presensi<br>2. Apersepsi<br>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran  | 20 menit       | Ceramah<br>Diskusi<br>Tugas                         | laptop | 1,6,7,8,9    |
| INTI        | 1. ) : Pengertian senam<br>Pengertian Kalestenik<br>Pengertian Tumbling<br>Manfaat latihan Tumbling<br>Pembagian senam menurut FIG<br>Sejarah dunia<br>Sejarah Nasional<br>Struktur organisasi FIG s/d daerah<br>Fasilitas perlombaan senamartistik,ritmik sportrobik | 70 menit       | Kuliah teori<br><br>Ceramah<br>Diskusi<br>Penugasan |        |              |
| PENUTUP     | 1. Tugas-tugas  | 10 menit       | Komando   |        |              |

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

|   |   |                              |                                |                               |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b><br><b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |                              |                                | 2                             |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b>                                 |                              |                                |                               |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>   | <b>Revisi :</b><br><b>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt</b><br><b>11</b> | <b>Hal 3</b><br><b>dari 3</b> |
|   | <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                     | <b>32 X Pertemuan</b>          |                               |

|  |   |  |                  |  |  |
|--|---|--|------------------|--|--|
|  | 2. Kesan pesan<br>3. Berdoa<br>4. Salam |  | Ceramah<br>Tugas |  |  |
|--|---|--|------------------|--|--|

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang senam

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran senam

10. Sumber Bahan

- a. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
- b. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- c. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- d. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- e. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
- f. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
- g. Fannk L. Bare(1980) The Complate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
- h. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
- i. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
- j. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

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



3  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM**

**No.SIL/PKO 321**

**Revisi :  
00**

**Tgl. 1 Agt  
11**

**Hal 3  
dari 3**

**Semester 1**

**-**

**32 X Pertemuan**


**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi: FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Gerak dasar Senam
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : Karakteristik Gerak Dasar senam  
Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 2,3,5
9. Dosen : TIM

| Langkah     | Uraian Kegiatan  | Estimasi Waktu | Metode                        | Media | Sumber Bahan |
|-------------|--|----------------|-------------------------------|-------|--------------|
| PENDAHULUAN | 1. Salam, doa, presensi<br>2. Apersepsi<br>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran | 20 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   | .     | 1,8,9        |
| INTI        | Karakteristik Gerak Dasar senam<br><br>Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak     | 70 menit       | Drill<br>Ceramah<br>Penugasan |       |              |
| PENUTUP     | 1. Tugas-tugas<br>2. Kesan pesan<br>3. Berdoa<br>4. Salam                      | 10 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   |       |              |

9. Evaluasi
  - a. Tugas terstruktur  
Bacalah dan pelajari buku tentang senam
  - b. Tugas-tugas mandiri

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

|   |   |                              |                                |                               |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b><br><b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |                              |                                | 4                             |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b>                                 |                              |                                |                               |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>   | <b>Revisi :</b><br><b>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt</b><br><b>11</b> | <b>Hal 3</b><br><b>dari 3</b> |
|   | <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                     | <b>32 X Pertemuan</b>          |                               |

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

#### 10. Sumber Bahan

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

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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



5  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM**

**No.SIL/PKO 321**

**Revisi :  
00**

**Tgl. 1 Agt  
11**

**Hal 3  
dari 3**

**Semester 1**

**-**

**32 X Pertemuan**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik senam artistik
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
  
7. Materi Pokok : Pembelajaran teknik dasar senam artistik untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 6,8,9,11,12,14,15
9. Dosen : TIM


| Langkah     | Uraian Kegiatan  | Estimasi Waktu | Metode                        | Media | Sumber Bahan |
|-------------|--|----------------|-------------------------------|-------|--------------|
| PENDAHULUAN | 1. Salam, doa, presensi<br>2. Apersepsi<br>3. Menyampaikan tujuan pembelajaran | 20 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   | .     | 1,8,9        |
| INTI        | Pembelajaran teknik dasar senam artistik untuk pemula                          | 70 menit       | Drill<br>Ceramah<br>Penugasan |       |              |
| PENUTUP     | 1. Tugas-tugas<br>2. Kesan pesan<br>3. Berdoa<br>4. Salam                      | 10 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   |       |              |

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang senam

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

|   |   |                              |                                |                               |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b><br><b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |                              |                                | 6                             |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b>                                 |                              |                                |                               |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>   | <b>Revisi :</b><br><b>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt</b><br><b>11</b> | <b>Hal 3</b><br><b>dari 3</b> |
|   | <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                     | <b>32 X Pertemuan</b>          |                               |

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

#### 10. Sumber Bahan

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

Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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



7  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM**

**No.SIL/PKO 321**

**Revisi :  
00**

**Tgl. 1 Agt  
11**

**Hal 3  
dari 3**

**Semester 1**

**-**

**32 X Pertemuan**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik senam ritmik
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 17, 18,19,20,21,22
9. Dosen : TIM


| Langkah     | Uraian Kegiatan   | Estimasi Waktu | Metode                        | Media | Sumber Bahan |
|-------------|---|----------------|-------------------------------|-------|--------------|
| PENDAHULUAN | Salam, doa, presensi<br>Apersepsi<br>Menyampaikan tujuan pembelajaran | 20 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   | .     | 1,8,9        |
| INTI        | Pembelajaran teknik dasar senam ritmik untuk pemula                   | 70 menit       | Drill<br>Ceramah<br>Penugasan |       |              |
| PENUTUP     | 1. Tugas-tugas<br>2. Kesan pesan<br>3. Berdoa<br>4. Salam             | 10 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   |       |              |

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur  
Bacalah dan pelajari buku tentang senam
- b. Tugas-tugas mandiri  
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10.Sumber Bahan

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

|   |   |                              |                                |                               |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b><br><b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> |                              |                                | 8                             |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b>                                 |                              |                                |                               |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>   | <b>Revisi :</b><br><b>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt</b><br><b>11</b> | <b>Hal 3</b><br><b>dari 3</b> |
|   | <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                     | <b>32 X Pertemuan</b>          |                               |

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

Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Complate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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





9  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM**

**No.SIL/PKO 321**

**Revisi :  
00**

**Tgl. 1 Agt  
11**

**Hal 3  
dari 3**

**Semester 1**

**-**

**32 X Pertemuan**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : I(Satu) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik Aerobic Gymnastic
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam.
7. Materi Pokok : senam Aerobic Gymnastic untuk pemula
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 23,24,25,26,27,28, 29
9. Dosen : TIM


| Langkah     | Uraian Kegiatan   | Estimasi Waktu | Metode                        | Media | Sumber Bahan |
|-------------|---|----------------|-------------------------------|-------|--------------|
| PENDAHULUAN | Salam, doa, presensi<br>Apersepsi<br>Menyampaikan tujuan pembelajaran | 20 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   |       | 1,8,9        |
| INTI        | senam Aerobic<br>Gymnastic untuk<br>pemula                            | 70 menit       | Drill<br>Ceramah<br>Penugasan |       |              |
| PENUTUP     | 2. Tugas-tugas<br>3. Kesan pesan<br>4. Berdoa<br>5. Salam             | 10 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas   |       |              |

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur  
Bacalah dan pelajari buku tentang senam
- b. Tugas-tugas mandiri  
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

10.Sumber Bahan

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

|   |   |                              |                                |                               |
|---|---|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>         |                              |                                | 10                            |
|   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>      |                              |                                |                               |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b> |                              |                                |                               |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>                     | <b>Revisi :</b><br><b>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt</b><br><b>11</b> | <b>Hal 3</b><br><b>dari 3</b> |
| <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                                  | <b>32 X Pertemuan</b>        |                                |                               |

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

Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009


David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Complate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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

|   |   |                        |                          |                         |
|---|---|------------------------|--------------------------|-------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>         |                        |                          | 11                      |
|   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>      |                        |                          |                         |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b> |                        |                          |                         |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>                     | <b>Revisi :<br/>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt<br/>11</b> | <b>Hal 3<br/>dari 3</b> |
| <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                                  | <b>32 X Pertemuan</b>  |                          |                         |

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. Fakultas/Program Studi | : FIK/PKO  |
| 2. Mata Kuliah/Kode       | : Ketrampilan Dasar Senam/ PKO 321   |
| 3. SKS                    | : 2 SKS Praktek  |
| 4. Semester dan Waktu     | : I(Satu) waktu 100 menit  |
| 5. Kompetensi Dasar       | : Tes Praktek  |
| 6. Indikator Ketercapaian | : Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan dasar senam. |
| 7. Materi Pokok           | : Teknik artistik,. Teknik Ritmik,. Teknik Aerobik Gymnastik   |
| 8. Kegiatan Perkuliahan   | : pertemuan 30,31,32   |
| 9. Dosen                  | : TIM  |

| Langkah     | Uraian Kegiatan   | Estimasi Waktu | Metode                      | Media | Sumber Bahan |
|-------------|---|----------------|-----------------------------|-------|--------------|
| PENDAHULUAN | Salam, doa, presensi<br>Apersepsi<br>Menyampaikan tujuan pembelajaran | 20 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas |       | 1,8,9        |
| INTI        | Teknik artistik,.<br>Teknik Ritmik,.<br>Teknik Aerobik<br>Gymnastik   | 70 menit       | Ceramah<br>Penugasan        |       |              |
| PENUTUP     | 1. Tugas-tugas<br>2. Kesan pesan<br>3. Berdoa<br>4. Salam             | 10 menit       | Komando<br>Ceramah<br>Tugas |       |              |

#### 9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur  
Bacalah dan pelajari buku tentang senam
- b. Tugas-tugas mandiri  
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran Senam

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

|   |   |                        |                          |                         |
|---|---|------------------------|--------------------------|-------------------------|
|  | <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>         |                        |                          | 12                      |
|   | <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>      |                        |                          |                         |
|   | <b>SILABUS MK KETRAMPILAN DASAR SENAM</b> |                        |                          |                         |
|   | <b>No.SIL/PKO 321</b>                     | <b>Revisi :<br/>00</b> | <b>Tgl. 1 Agt<br/>11</b> | <b>Hal 3<br/>dari 3</b> |
| <b>Semester 1</b>   | <b>-</b>                                  | <b>32 X Pertemuan</b>  |                          |                         |

#### 10.Sumber Bahan

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

Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009

David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc

Fannk L. Bare(1980) The Complate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc

Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta

Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta

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