



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 321

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

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 : TIM

I. 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.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

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

III. 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	Perkuliahan Teori Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1,6,7,8,9

dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM

No.SIL/PKO 321

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

		5. Pembagian senam menurut FIG 6. Sejarah dunia 7. Sejarah Nasional 8. Struktur organisasi FIG s/d daerah 9. Fasilitas perlombaan senam artistik, ritmik 10. port aerobik		
2,3,5	Gerak dasar Senam	1. Karakteristik Gerak Dasar senam 2. Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1
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	Teknik senam ritmik	Pembelajaran teknik dasar	Perkuliahan Praktek	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 321

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

19,20, 21,22		senam ritmik untuk pemula	Demonstrasi Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	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	

IV. 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

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 321

Revisi : 00

Tgl. 1 Agt 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
7. Fannk L. Bare(1980) The Complate 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

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