

**DESKRIPSI MATA KULIAH  
PELATIHAN CABOR SENAM**

**(Teori dan Praktek)**

**Oleh: Drs. SUPARDI UA, M.Pd.**

**Dr. BERLIANA, M.Pd.**

**Dra. SURDINIYATI U, M.Kes.**

**MUSTIKA FITRI, M.Pd.**

**ALEN RISMAYADI, M.Pd.**

**PL 404 Pelatihan Cabor Senam-S1, 2 sks semester 2**

Mata kuliah merupakan kuliah lanjutan dari mata kuliah senam dan wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga-S1. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekan latihan senam artistik, peraturan perlombaan, dan perwasitan dalam senam artistik dan senam umum. Dalam perkuliahan ini dibahas rangkaian latihan pada alat senam lantai, kuda-kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda berpelana, gelang-gelang, palang bertingkat, dan balok keseimbangan. Pelaksanaan perkuliahan ini juga membahas peraturan perlombaan, teori dan praktek perwasitan senam artistik dan senam aerobik, serta teori dan praktek organisasi dan sistem pertandingan. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan penggunaan OHP, Video, dan pendekatan pola gerak dominan dalam setiap alat, juga dilengkapi dengan diskusi dan pemecahan masalah serta penyelesaian tugas akhir dalam bentuk penyelenggaraan perlombaan senam. Tahap penguasaan mahasiswa selain UTS dan UAS juga evaluasi terhadap tugas, penyajian dan diskusi. Buku Sumber Utama: Keith, Russel (1989) *Coaching Certification Manual, Ontario* : Canadian Gymnastics Federation, Schembri, Gene (1983) *Introductory Gymnastics, Sydney* : Australian Gymnastics Federation, Young, Jenny (1991) *Gymanastics What's In It* : Paragon Printers Federation, Men's Technical Committee (2006) Code of Points, Moutier : Federation Internationale de Gymnastique