

DESKRIPSI MATA KULIAH 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.

PL202. Senam - S1, 2 SKS, Semester 1

Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar dan wajib pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1. selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar senam artistik dan senam umum. Dalam perkuliahan ini dibahas pola gerak dominan teknik dasar keterampilan pada senam lantai, kuda-kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda berpelana, gelang-gelang, palang bertingkat, dan balok keseimbangan, juga membahas beberapa senam umum yang populer di masyarakat. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan pola gerak dominan dalam bentuk ceramah, demonstrasi, latihan, tanya jawab yang dilengkapi dengan menggunakan media OHP, Video, penyelesaian tugas, diskusi dan pemecahan masalah dan TV. Penguasaan mahasiswa dinilai dengan tes performa yang dilaksanakan pada UTS dan UAS, di samping dari tugas dan keaktifan mereka dalam 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) *Gymnastics What's In It* : Paragon Printers Federation, Men's Technical Committee (2006) Code of Points, Moutier : Federation Internationale de Gymnastique