

# SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP) PELATIHAN CABOR SENAM

Oleh:

Drs. Supardi UA, M.Pd.

Dr. Berliana, M.Pd.

Dra. Surdiniati U, M.Kes.

Mustika Fitri, M.Pd.

Alen Rismayadi, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Kondisi Fisik  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan latihan  
 (Kompetensi) kondisi fisik untuk pesenam  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1	<p>1.1 Mahasiswa dapat menjelaskan pentingnya kondisi fisik bagi pesenam</p> <p>1.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan latihan kondisi fisik.</p>	<p>1.1. a. Pengertian kondisi fisik</p> <p>b. Unsur-unsur kondisi fisik</p> <p>1.2. a. Fleksibility</p> <p>b. Strength</p> <p>c. Power</p> <p>d. Endurance</p> <p>e. Balance</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa rumusan tentang kondisi fisik dan unsur-unsur kondisi fisik, serta evaluasi. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p> <p>Mencari beberapa rumusan tentang unsur-unsur kondisi fisik dan evaluasi . kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	<p>OHP</p> <p>Keith (1989: bab : 3)</p> <p>Schembri (1983 : bab : 3)</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Latihan Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan senam pada alat lantai (Floor Exercises)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
2	<p>2.1 Mahasiswa dapat menjelaskan cara merangkai latihan pada alat lantai.</p> <p>2.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat lantai.</p>	<p>2.1 Cara merangkai latihan (gerakan) pada lantai.</p> <p>2.2 Rangkaian latihan senam lantai dari mount sampai dismount.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa cara merangkai gerakan, dan evaluasi</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran</p>	<p>OHP dan video Schembri (1983 : bab : 5)</p> <p>FIG (2006 : bab : 5)</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Latihan Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan senam pada alat Kuda-kuda lompat (Vaulting Horse)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
3	<p>3.1 Mahasiswa dapat menjelaskan fase-fase lompatan.</p> <p>3.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Kuda-kuda lompat.</p>	<p>3.1 a. Awalan            b. Hop            c. Tolakan kaki            d. Layangan pertama            e. Tolakan tangan            f. Layangan kedua            g. Pendaratan</p> <p>3.2 Rangkaian latihan pada Kuda-kuda lompat dari fase pertama sampai dengan fase ke tujuh.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa cara merangkai gerakan, dan evaluasi.</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	<p>OHP dan video Heines (1989 : bab 5)            Schembri (1983 : bab 4)            Heines (1989 : bab : 5)</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Latihan Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan pada alat Palang Sejajar  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
4	<p>4.1 Mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian latihan pada alat Palang Sejajar.</p> <p>4.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Palang Sejajar.</p>	<p>4.1 Rangkaian latihan dari Mount sampai Dismount pada Palang Sejajar.</p> <p>4.2 Cara merangkai latihan pada alat Palang Sejajar.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa cara merangkai gerakan, dan evaluasi.</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	OHP dan video Schembri (1982 : bab : 9)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Latihan Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan pada alat Palang Tunggal dan Palang Bertingkat  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
5	<p>5.1 Mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian latihan pada alat Palang Tunggal.</p> <p>5.2 Mahasiswa dapat menjelaskan latihan pada alat Palang Bertingkat.</p> <p>5.3 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Palang Tunggal.</p> <p>5.4 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Palang Bertingkat.</p>	<p>5.1 Rangkaian latihan dari mount sampai dismount pada palang tunggal.</p> <p>5.2 Rangkaian latihan dari mount sampai dismount pada Palang Bertingkat.</p> <p>5.3 Cara merangkai latihan pada alat Palang Tunggal.</p> <p>5.4 Cara merangkai latihan pada alat Palang Bertingkat.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara merangkai gerakan, dan evaluasi.	OHP dan video Schembri (1983 : bab 6)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan pada alat Ring dan Balok Keseimbangan  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
6	<p>6.1 Mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian latihan pada alat Ring.</p> <p>6.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Balok Keseimbangan.</p> <p>6.3 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Ring.</p> <p>6.4 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Balok Keseimbangan.</p>	<p>6.1 Rangkaian latihan dari mount sampai dismount pada Ring.</p> <p>6.2 Rangkaian latihan dari mount sampai dismount pada Balok Keseimbangan.</p> <p>6.3 Cara merangkai latihan pada alat Ring.</p> <p>6.4 Cara merangkai latihan pada alat Balok Keseimbangan.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara merangkai gerakan, dan evaluasi.	OHP dan video  Schembri ( 1983 : bab : 7 & bab 10)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Rangkaian Senam Artistik Pada Setiap Alat  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan rangkaian  
 (Kompetensi) latihan pada alat Kuda-kuda Berpelana  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
7	<p>7.1 Mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian latihan pada alat Kuda-kuda Berpelana.</p> <p>7.2 Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian latihan pada alat Kuda-kuda Berpelana.</p>	<p>7.1 Rangkaian latihan dari mount sampai dismount pada Kuda-kuda Berpelana.</p> <p>7.2 Cara merangkai latihan pada alat Kuda-kuda Berpelana.</p>	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen , bertanya jawab, mengerjakan tugas, dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa cara merangkai gerakan dan evaluasi.</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	OHP dan video Schembri (1983 : bab : 11)



### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
Topik bahasan : Rangkaian Senam Artistik Pada Setiap Alat  
Tujuan pembelajaran umum : UTS  
(Kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
8	UTS				

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Code Of Points  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan macam-macam kompetisi  
 (Kompetensi) dan latihan  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
9	<p>9.1 Mahasiswa dapat menjelaskan macam-macam kompetisi.</p> <p>9.2 Mahasiswa dapat menjelaskan latihan (rutin)</p>	<p>9.1. a. Kompetisi I            b. Kompetisi II            c. Kompetisi III            d. Kompetisi IV</p> <p>9.2 Latihan (rutin) pesenam pada setiap alat.</p>	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	<p>Mencari beberapa rumusan kompetisi dan evaluasi.</p> <p>Kuis lisan di akhir jam pelajaran.</p>	<p>OHP dan video</p> <p>FIG (2006 : bab 5)</p> <p>Udung Atmaja (2006 : bab : 1)</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Code Of Points  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan golongan gerakan (Kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
10	10.1 Mahasiswa dapat menjelaskan golongan gerakan.	10.1.a. Non acrobatic Elements b. Acrobatic elements forward c. Acrobatic elements backward d. Acrobatic elements sideways backwards jump with ½ tum to saltos forward and jumps with ½ turn to saltos backward.	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan penggolongan gerakan, persyaratan, macam, tugas dan cara kerja wasit, dan evaluasi.  Kuis lisan di akhir pelajaran.	OHP dan video  FIG (2006 : bab : 5)  Udung Atmaja (2006 : bab :2)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Teori Perwasitan Senam Artistik  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan senam artistik  
 (Kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
11	11.1 Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan senam artistik.	11.1.a. Persyaratan wasit b. Macam wasit c. Tugas wasit d. Cara kerja wasit e. Formasi wasit	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan perwasitan senam artistik, dan evaluasi.  Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP  FIG (2006 : bab 5)  Udung Atmaja (2006 : bab 4)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : Praktek Perwasitan Senam Artistik  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan perwasitan senam artistik  
 (Kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
12	12.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan perwasitan senam artistik.	12.1.a. Cara kerja wasit b. Penilaian	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara mempraktekkan perwasitan dan evaluasi.  Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP  FIG (2006 : bab : 6)  Udung Atmaja (2006 : bab 4)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam  
 Topik bahasan : Teori Perwasitan Senam aerobik  
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan senam aerobik  
 (Kompetensi)  
 Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
13	13.1 Mahasiswa dapat menjelaskan perwasitan aerobik.	13.1. a. Pergerakan wasit. b. Jumlah wasit. c. Tugas wasit. d. Cara kerja wasit. e. Kategori lomba. f. Struktur organisasi kepanitiaan.	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan perwasitan senam aerobik dan evaluasi.  Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP  Udung Atmaja (2006 : bab : 1 s/d 4)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
Topik bahasan : Praktek Perwasitan Senam Aerobik  
Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan perwasitan senam aerobik  
(Kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
14	14.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan perwasitan senam aerobik.	14.1.a. Cara kerja wasit b. Penilaian	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara mempraktekkan perwasitan dan evaluasi.	OHP  Udung Atmaja (2006 : bab : 4)

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
Topik bahasan : Organisasi dan Sistem Pertandingan  
Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat menjelaskan organisasi dan sistem pertandingan  
(Kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
15	15.1 Mahasiswa dapat menjelaskan organisasi dan sistem pertandingan.	15.1.a. Organisasi juri per-Alat. b. Organisasi ke-panitiaan.	Menyimak penjelasan dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan organisasi dan sistem pertandingan.	OHP  FIG (2006 : bab : 1)



### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : PEL 402 Pelatihan Cabor Senam ( 2 SKS )  
Topik bahasan : UAS  
Tujuan pembelajaran umum :  
(Kompetensi)  
Jumlah pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
16	UAS				

