

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP) 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 : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Pola Gerak Dominan
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan pola gerak dominan
 (Kompetensi) : senam artistik
 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	1.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan pola gerak dominan yang mendasari senam artistik tiap alat.	1.1.a. Pendaratan b. Posisi statis c. Ayunan d. Lokomotor e. Putaran f. Tolakan/lompatan	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa rumusan dan cara pola gerak dominan dan evaluasi. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	OHP, gambar Keith (1989 : bab : 7) Schembri (1983 : bab : 2) Young (1991 : bab 5)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik dasar keterampilan senam artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri.
 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	2.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan dasar keterampilan pada Lantai, Palang tunggal, Palang sejajar, ring, Kuda-kuda lompat dan Beam.	2.1.a. Roll ke depan b. Tumpu depan dan tumpu belakang. c. Tumpu depan dan hop d. Bergantung e. Tolakan pada papan tolak f. Jalan pada Beam	Menyimak penjelasan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Kuis lisan di akhir jam pelajaran.	Video, gambar Keith (1989 : bab 8) Schembri (1983 : bab 4 & 3)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik.
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri.
 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	3.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat. a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekestok e. Ring f. Pommel g. Beam	3.1.a. Roll ke belakang b. Lompat jongkok (gerak dasar) c. Ayun tumpu lengan bawah. d. Pull over (dasar) e. Skin the cat (dasar) f. Tumpu depan dan tumpu belakang. g. Loncat di tempat.	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis lisan di akhir jam pelajaran.	Video, gambar Keith (1989 : bab : 8) Schembri (1983 : bab : 4 & 5)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri.
 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	4.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekestok e. Ring f. Pommel g. Beam	4.1.a. Dive roll (dasar) b. Lompat jongkok c. Ayun tumpu depan d. Pull over e. Ayun (long hang) f. Ayun tungkai ke-samping g. Grand batteman	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan terknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Video, gambar Keith (1989 : bab : 11) Schembri (1983 bab : 6)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat senam artistik putra dan putri.
 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	5.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	5.1.a Dive roll b. Lompat jongkok c. Ayun tumpu depan d. Back hip circle e. Ayun (long hang) f. Ayun satu kaki g. Turn 90°	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan video Keith (1989 : bab : 10) Schembri (1983 : bab : 7)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri
 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	6.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	6.1.a. Headstand b. Lompat kang-kang c. Front dismount d. Back hip circle e. Ayun (swing) f. Ayun satu kaki ke-samping g. Turn 180°	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 11) Schembri (1983 : bab : 9)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) : pada alat senam artistik putra dan putri
 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	7.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	7.1.a. Headstand b. Lompat kang-kang c. Front dismount d. Back hip circle e. Ayun (swing) f. Ayun satu kaki ke-samping g. Turn 180°	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 11) Schembri (1983 : bab : 9)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
Topik bahasan : UTS
Tujuan pembelajaran umum :
(Kompetensi)
Jumlah pertemuan :

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 : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri
 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	9.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	9.1.a. Headstand b. Lompat kang-kang c. Front dismount d. Mill circle e. Inlocate f. Gunting g. Roll depan	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 11) Schembri (1983 : bab : 9)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat senam artistik putra dan putri
 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 mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	10.1.a. Stutz b. Lompat maling c. Rear dismount d. Mill circle e. Inlocate f. Gunting g. Roll depan	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 12) Schembri (1983 : bab : 10)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat senam artistik putra dan putri
 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 mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	11.1.a. Stutz b. Lompat maling c. Rear dismount d. Mill circle e. Inlocate f. Gunting g. Roll depan	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 12) Schembri (1983 : bab : 10)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri
 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 teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	12.1.a. Cartwheel b. Lompat maling c. Rear dismount d. Squat dismount e. Inlocate f. Flank dismount g. Ansamble	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 12) Schembri (1983 : bab :10)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) pada alat senam artistik putra dan putri
 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 mempraktekkan teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekestok e. Ring f. Pommel g. Beam	13.1.a. Cartwheel b. Ayun tumpu lengan atas c. Squat dismount d. Dislocate e. Ayun (swing) f. Flank dismount g. Round off dismount	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 12) Schembri (1983 : bab : 11)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Teknik Dasar Keterampilan Senam Artistik
 Tujuan pembelajaran umum : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar keterampilan
 (Kompetensi) : pada alat senam artistik putra dan putri
 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 teknik dasar keterampilan pada alat : a. Lantai b. Kuda-kuda lompat c. Palang sejajar d. Rekstok e. Ring f. Pommel g. Beam	14.1.a. Round off b. Back uprise c. Squat dismount d. Dislocate e. Flank dismount f. Round off dismount	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	Gambar dan OHP Keith (1989 : bab : 12) Schembri (1983 : bab : 11)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
 Topik bahasan : Senam Umum
 Tujuan pembelajaran umum (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan rangkaian gerak senam umum yang terbaru.
 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
15	15.1 Mahasiswa dapat mempraktekkan Senam Indonesia Sehat (S.I.S)	15.1.a. Pemanasan S.I.S b. Inti S.I.S c. Pendinginan S.I.S	Menyimak penjelasan dan demonstrasi dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas dan berdiskusi.	Mencari beberapa cara melakukan teknik dasar keterampilan pada setiap alat dan evaluasi. Pengamatan dan kuis di akhir jam pelajaran.	OHP dan video Depkes, FOMI (2006 : bab 1,2, dan 3)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : KP 202 Senam (2 SKS)
Topik bahasan : UAS
Tujuan pembelajaran umum :
(Kompetensi)
Jumlah pertemuan :

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

