

SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN CABOR SENAM (Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama mata kuliah	: Pelatihan Cabor Senam
Nomor kode	: PL402
Jumlah SKS	: 2 (dua)
Semester	: 2 (dua)
Kelompok mata kuliah	: MKK Prodi
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1
Status mata kuliah	: Wajib
Prasyarat	: Telah menempuh MK Senam
Dosen	: Drs. Supardi UA, M.Pd. Dr. Berliana, M.Pd. Dra. Surdiniati Ugelta, M.Kes Mustika Fitri, M.Pd. Alen Rismayadi, M.Pd.

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian latihan senam artistik, peraturan perlombaan, perwasitan dan organisasi dan sistem pertandingan senam artistik dan senam umum.

3. Deskripsi Isi

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.

4. Pendekatan Pembelajaran

- Ekspositori dan pola gerak dominan
- Metode : Ceramah, demonstrasi, dan latihan.
 - Tugas : diskusi, laporan buku dan penyelenggaraan lomba
 - Media : OHP, video dan sound system.

5. Evaluasi

- Kehadiran
- Laporan buku
- Penyajian dan diskusi
- Laporan tugas
- UTS
- UAS

6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan

- Pertemuan 1. : Rencana perkuliahan, kondisi fisik.
- Pertemuan 2. : Rangkaian latihan lantai
- Pertemuan 3. : Rangkaian latihan kuda-kuda lompat
- Pertemuan 4. : Rangkaian latihan palang sejajar
- Pertemuan 5. : Rangkaian latihan palang tunggal dan palang bertingkat
- Pertemuan 6. : Rangkaian latihan ring dan balok keseimbangan
- Pertemuan 7. : Rangkaian latihan kuda-kuda berpelana
- Pertemuan 8. : **Ujian Tengah Semester (UTS)**
- Pertemuan 9. : Code of points
- Pertemuan 10 : Code of points
- Pertemuan 11 : Teori perwasitan senam artistik
- Pertemuan 12 : Praktek perwasitan senam artistik
- Pertemuan 13 : Teori perwasitan senam aerobik
- Pertemuan 14 : Praktek perwasitan senam aerobik
- Pertemuan 15 : Organisasi dan sistem pertandingan
- Pertemuan 16 : **Ujian Akhir Semester (UAS)**

7. Daftar Buku

Buku 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