

SILABUS MATA KULIAH SENAM (Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah:

Nama Mata Kuliah	: Senam
Nomor Kode	: PL202
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 1 (ganjil)
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Prodi
Program Studi/Program	: Pendidikan Keperawatan Olahraga / S1
Status Mata Kuliah	: Wajib
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

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar keterampilan senam artistik, dan senam umum di Indonesia saat ini

3. Deskripsi

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. Perkuliahan ini juga membahas beberapa senam umum yang populer di masyarakat

4. Pendekatan Pembelajaran

pola gerak dominan

- Metode : Ceramah, demonstrasi, dan latihan.
- Tugas : diskusi, independent study dan paper.
- Media : OHP, gambar dan sound system.

5. Evaluasi

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

6. Rincian Materi Perkuliahan tiap Pertemuan

- Pertemuan 1 : Rencana perkuliahan, pola gerak dominan
Pertemuan 2 : Roll depan, Tumpu dan gantung, tolakan dan jalan
Pertemuan 3 : Roll belakang lompatan jongkok, ayun, pull over, skin the cat, tumpu loncat
Pertemuan 4 : Dive roll, lompatan jongkok, pull over, skin the cat, ayun tungkai grand batterman
Pertemuan 5 : Dive roll, lompatan jongkok, ayun, back hip circle, ayun, ayun tungkai, turn
Pertemuan 6 : Handstand, lompat kang-kang, front dismount, back hip circle, ayun tungkai, turn
Pertemuan 7 : Handstand, lompat kang-kang, front dismount, back hip circle, ayun gunting, sikap layang
Pertemuan 8 : **Ujian Tengah Semester (UTS)**
Pertemuan 9 : Handstand, lompat kang-kang, front dismount, mill circle, inlocate, gunting roll depan
Pertemuan 10 : Stutz, lompat maling, rear dismount, mill circle, inlocate, gunting roll depan
Pertemuan 11 : Stutz, lompat maling, rear dismount, mill circle, inlocate, gunting roll depan
Pertemuan 12 : Cartwheel, lompat maling, rear dismount, squat dismount, inlocate, flank dismount, ansamble
Pertemuan 13 : Cartwheel, ayun tumpu lengan atas, squat dismount, inlocate, flank dismount, round-off dismount
Pertemuan 14 : Round-off, back uprise, squat dismount, dislocate, flank dismount, round-off dismount
Pertemuan 15 : Senam Indonesia Sehat
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