

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : SEJARAH PERKEMBANGAN SENAM DI DUNIA DAN DI INDONESIA
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap yang baik terhadap pengajaran senam dan mampu meningkatkan prestasinya dalam cabang olahraga tersebut.
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
1	Mahasiswa memahami dan mampu menjelaskan sejarah senam di Dunia dan di Indonesia.	1.1 Sejarah senam di Dunia 1.2 Sistem senam 1.3 Senam di sekolah 1.4 Senam di Masyarakat	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi.	Merumuskan tentang sejarah senam di Dunia dan di Indonesia Mendefinisikan macam-macam senam	Keith Russel. 1989. Bab 1 Imam Hidayat. 2000. Bab 1
2	Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan macam-macam senam.	Senam Artistik Senam Ritmik Senam Umum			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : SENAM KESEGARAN JASMANI DAN SENAM UMUM LAINNYA
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan memahami dan terampil melakukan Senam Kesegaran Jasmani dan Senam Umum Lainnya.
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan senam umum, khususnya senam kesegaran jasmani	3.1 SKJ 3.2 Aerobik 3.4 Senam umum lainnya.	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi.	Merumuskan tentang senam umum serta macam-macamnya. Mempraktekan bermacam-macam senam umum. SKJ dan senam umum lainnya.	Andrea Bodo Schmid. 1976. Bab 2 Tony Smith. 1982. Bab 1
4	2. Mahasiswa dapat melakukan SKJ dan senam umum lainnya..	4.1 Prinsip-prinsip SKJ 4.2 Sistematika Latihan. 4.3 Praktek SKJ 4.4 Perwasitan			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : SENAM LANTAI
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan dapat memahami dan terampil melakukan senam lantai
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
5	Mahasiswa dapat dan terampil melakukan senam lantai.	5.1 Gerak Lokomotor 5.2 Macam-macam Roll. - Roll depan - Roll belakang - Loncat Macan -	Mahasiswa melakukan gerakan senam diawasi dan dikoreksi oleh dosen dan asisten. Mahasiswa melakukan macam-macam sikap statis diawasi oleh dosen dan asisten.	Latihan senam secara berkelompok, tiap kelompok 5 – 7 orang, saling mengulangi dan saling tolong secara bergantian.	Tom de Carlo. 1963. Bab 3 dan 4 Agus Mahendra. 2001. Bab 5
6	Mahasiswa dapat dan terampil melakukan senam lantai.	6.1 Macam-macam sikap statis. - Sikap Jembatan - Sikap Melayang (Scale) - Sikap Lilin - Hand Stand - Head Stand			

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : BALING-BALING DAN ROUND OFF
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : mahasiswa mahir melakukan item senam lantai.
 Jumlah pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
7	Mahasiswa dapat melakukan dan mempraktekan baling-baling dan round off.	7.1 Baling-baling 7.2 Round Off	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Melakukan praktek baling-baling dan round off - Pendinginan (pemulihan) 	<p>Mahasiswa saling bergabntian melakukan baling-baling dan round off.</p> <p>Satu melakukan dan satu orang menjaga dan menolong secara bergantian</p>	<p>Tom de Carlo. 1963. Bab 7</p> <p>Sukarma. 1986. Bab 6</p>
8	UTS	--	--	--	--

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : HAND SPRING DAN HEAD SPRING
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan terampil melakukan hand spring dan head spring
 Jumlah pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
9	Mahasiswa dapat dan mahir melakukan head spring dan hand spring	9.1 Head Spring 9.2 Hand Spring	Melakukan head spring dari tempat ketinggian yang diatur oleh dosen. Melakukan Hand Spring di matras yang cukup empuk agar aman	Mahasiswa melakukan gerakan Head Spring dan Hand Spring dibetulkan oleh teman secara bergantian.	Sukarma. 1986. Imam Hidayat. 2000. Agus. 2001. Sayuti. 1994

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : SENAM RITMIK
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan mahir menggunakan alat-alat ritmik dan menguasai irama.
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
10 11	Mahasiswa mengenal dan dapat menjelaskan kegunaan lat-alat senam Ritmik.	1.Senam Ritmik dengan Tali 2.Senam Ritmik dengan Gada 3.Senam Ritmik dengan Pita 4.Senam Ritmik dengan Simpai 5.Senam Ritmik dengan Bola	Melakuakn latihan dengan berbagai alat diaawasi oleh dosen.	Melakukan latihan senam irama diiringi musik secara berkelompok 5-10 orang . Latihan dengan sungguh-sungguh. Tes pada jam terakhir	Jessen Drury dan Bodo Schmid.1976

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : LATIHAN PADA ALAT KUDA-KUDA LOMPAT
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan mahir melakukan berbagai lompatan pada alat kuda-kuda lompat.
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
12	Mahasiswa mampu dan mahir melakukan macam-macam lompat pada kuda-kuda lompat.	12. 1 Lompat Kang-kang 12.2 Lompat Jongkok	Mahasiswa melakukan lompat Kang-kang dan lompat Jomgkok untuk mahasiswa putra pada kuda-kuda lompat, untuk mahasiswa putri pada spring test	Mahasiswa melakukan lompatan secara bergiliran dan menjaga/membantu bergiliran jaga. Tes diakhir jam pelajaran	Sayuti. 1994
13		13.1 Lompat Maling 13.2 Hand Spring			Imam Hidayat. 2000. Sukarma. 1986 Agus. 2001

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM (2 SKS)
 Topik bahasan : LATIHAN PADA ALAT PALANG SEJAJAR
 Tujuan pembelajaran umum (kompetensi) : Mahasiswa diharapkan mahir berbagai gerakan dan sikap di alat palang sejajar.
 Jumlah pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan evaluasi	Media & buku sumber
14	Mahasiswa dapat melakukan berbagai sikap statis pada alat palang sejajar.	14.1. Sikap bertumpu pada lengan 14.2. Sikap bertumpu pada ketiak 14.3. L posisi 14.4. Shoulder Stand	Mahasiswa melakukan berbagai sikap bertumpu pada alat palang sejajar.	Latihan lakukan secara bergantian /bergiliran dan saling menjaga Lakukan secara bergiliran berbagai macam gerakan pada alat palang sejajar Tes pada jam terakhir pelajaran	Sayuti. 1994 Sukarma. 1986 Imam Hidayat. 2000 Mahendra. 2001
15	Mahasiswa dapat melakukan latihan dinamis pada alat palang sejajar.	15.1 Mengayun tumpu lengan 15.2 Mengayun tumpu pada tangan 15.3 Back –up Rise 15.4 Setengah Back Roll 15.5 Setengah Turn Dismount	Mahasiswa melakukan gerakan-gerakan ayunan pada alat palang sejajar.		
16	UAS	--	--	--	