

## 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<br>1.2 Sistem senam<br>1.3 Senam di sekolah<br>1.4 Senam di Masyarakat | Menyimak kuliah dari dosen, bertanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi. | Merumuskan tentang sejarah senam di Dunia dan di Indonesia<br><br>Mendefinisikan macam-macam senam | Keith Russel. 1989. Bab 1<br><br>Imam Hidayat. 2000. Bab 1 |
| 2            | Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan macam-macam senam.                       | Senam Artistik<br>Senam Ritmik<br>Senam Umum  |  |  |  |

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & nama mata kuliah : IO 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM ( 2 SKS )  
 Topik bahasan : SENAM KESEGRAN 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<br>3.2 Aerobik<br>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<br><br>Tony Smith. 1982. Bab 1 |
| 4            | 2. Mahasiswa dapat melakukan SKJ dan senam umum lainnya..                                  | 4.1 Prinsip-prinsip SKJ<br>4.2 Sistematika Latihan.<br>4.3 Praktek SKJ<br>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<br>5.2 Macam-macam Roll.<br>- Roll depan<br>- Roll belakang<br>- Loncat Macan<br>-                          | Mahasiswa melakukan gerakan senam diawasi dan dikoreksi oleh dosen dan asisten.<br><br>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<br><br>Agus Mahendra. 2001. Bab 5 |
| 6            | Mahasiswa dapat dan terampil melakukan senam lantai. | 6.1 Macam-macam sikap statis.<br>- Sikap Jembatan<br>- Sikap Melayang ( Scale)<br>- Sikap Lilin<br>- Hand Stand<br>- 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<br>7.2 Round Off   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> <li>- Melakukan praktek baling-baling dan round off</li> <li>- Pendinginan ( pemulihan )</li> </ul> | <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<br>9.2 Hand Spring   | Melakukan head spring dari tempat ketinggian yang diatur oleh dosen.<br><br>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.<br>Imam Hidayat. 2000.<br>Agus. 2001.<br>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<br><br>11 | Mahasiswa mengenal dan dapat menjelaskan kegunaan lat-alat senam Ritmik. | 1.Senam Ritmik dengan Tali<br>2.Senam Ritmik dengan Gada<br>3.Senam Ritmik dengan Pita<br>4.Senam Ritmik dengan Simpai<br>5.Senam Ritmik dengan Bola | Melakuakn latihan dengan berbagai alat diaawasi oleh dosen. | Melakukan latihan senam irama diiringi musik secara berkelompok 5-10 orang .<br><br>Latihan dengan sungguh-sungguh.<br>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  | 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.<br><br>Tes diakhir jam pelajaran | Sayuti. 1994<br><br>Imam Hidayat. 2000.<br><br>Sukarma. 1986<br><br>Agus. 2001 |
| 13           |   | 12.2 Lompat Jongkok<br><br>13.1 Lompat Maling<br>13.2 Hand Spring |   |   |  |

### 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<br>14.2. Sikap bertumpu pada ketiak<br>14.3. L posisi<br>14.4. Shoulder Stand                                | Mahasiswa melakukan berbagai sikap bertumpu pada alat palang sejajar. | Latihan lakukan secara bergantian /bergiliran dan saling menjaga<br><br>Lakukan secara bergiliran berbagai macam gerakan pada alat palang sejajar<br>Tes pada jam terakhir pelajaran | Sayuti. 1994<br><br>Sukarma. 1986<br><br>Imam Hidayat. 2000<br><br>Mahendra. 2001 |
| 15           | Mahasiswa dapat melakukan latihan dinamis pada alat palang sejajar.       | 15.1 Mengayun tumpu lengan<br>15.2 Mengayun tumpu pada tangan<br>15.3 Back –up Rise<br>15.4 Setengah Back Roll<br>15.5 Setengah Turn Dismount | Mahasiswa melakukan gerakan-gerakan ayunan pada alat palang sejajar.  |  |   |
| 16           | UAS   | --  | --  | --   |   |