

DESKRIPSI MATA KULIAH
I O 253 WAWASAN KECABANGAN SENAM S -1
2 SKS SEMESTER 1
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Mata kuliah wawasan cabang senam bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan yang komprehensif. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan; pengertian senam, macam-macam senam, sejarah perkembangan senam di Dunia, sejarah perkembangan senam di Indonesia. Disamping mahasiswa memahami teori dalam perkuliahan senam diharapkan setelah selesai kuliah senam mahasiswa dapat melakukan berbagai bentuk keterampilan dalam senam artistik dan senam ritmik. Pelaksanaan kuliah Wawasan cabang senam terdiri dari teori dan praktek. Untuk kuliah teori menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan LCD, OHP, dan pendekatan inquiri yaitu penyelesaian tugas, penyusunan makalah, diskusi dan pemecahan masalah. Untuk kuliah praktek menggunakan alat-alat senam artistik berupa alat lantai dengan menggunakan matras. alat kuda-kuda lompat, dan alat palang sejajar, ditambah alat balance beam untuk putri. Untuk praktek senam ritmik yang diiringi musik dengan menggunakan tape recorder. Untuk mengetahui tahap penguasaan mahasiswa terhadap materi perkuliahan dievaluasi melalui ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Untuk ujian teori menjawab soal, dan untuk praktek dengan tes penampilan pada setiap alat.

Buku sumber utama :

Keith Russel (1989) Coaching Certifications Manual, Ontario: Canadian Gymnastics.
Tony Smith (1982) Gymnastics A Mechanical Understanding. Hodder and Stoughton,
London Sydney Auckland Toronto. Andrea Bodo Schmid (1976) Modern Rhythmic
Gymnastics.