

SILABUS

1. Identifikasi mata kuliah

Nama mata kuliah : Kecabangan Olahraga III (Senam)

Nomor kode : IO 253

Jumlah SKS : 2 sks

Semester : 1 (satu)

Kelompok mata kuliah : MKK Program Studi

Program studi/program : Ilmu keolahraagaan/S-1

Status mata kuliah : Mata kuliah dasar

Prasyarat : -

Dosen : - Drs. Supardi Udung Atmaja.

- Mustika Fitri, S.Pd. M.Pd.

2. Tujuan

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan pengertian senam, macam-macam senam, sejarah perkembangan senam di Dunia dan di Indonesia. Mahasiswa terampil melakukan gerakan-gerakan senam artistik dan senam ritmik.

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini dibahas tentang teori dan praktek senam. Untuk materi kuliah teori dibahas mengenai : Pengertian senam, macam-macam senam, Sejarah perkembangan senam di Dunia dan di Indonesia. Untuk materi praktek senam artistik pada alat lantai, alat kuda-kuda lompat, alat palang sejajar, dan alat balok titian. Untuk senam ritmik dan senam umum yaitu senam aerobik, dan beberapa jenis senam umum.

4. Pendekatan pembelajaran

Teori : Ekspositori dan Inquiri.

- Metode : ceramah, tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah.

- Tugas : laporan buku dan makalah

- Media : OHP, LCD atau Power Point

Praktek : Pendekatan teknis, pendekatan taktis, dan pendekatan kompetitif.

Metode : Drill.

Tugas : Item-item pada alat lantai

- Item-item pada palang sejajar
- Macam-macam lompatan pada Kuda-kuda lompat
- Item-item pada balok titian
- Rangkaian pada beberapa senam ritmik dan aerobik

Media : Ruang senam dan fasilitasnya :

Senam artistic, Matras , kuda-kuda lompat ,papan tolak, palang sejajar

Balok titian.

Senam ritmik : tape recorder.

5. Evaluasi.

- Kehadiran
- Laporan buku
- Makalah
- Tes penampilan
- UTS
- UAS

6. Rincian materi perkuliahan, tiap pertemuan.

Pertemuan 1. Konsep dan pengertian senam, macam-macam senam, perkembangan senam di Dunia dan di Indonesia.

Pertemuan 2. Guling depan dan guling belakang.

Pertemuan 3. Tiger Spring

Pertemuan 4. Head Stand dan Hand Stand

Pertemuan 5. Stut

Pertemuan 6. Baling-baling

Pertemuan 7. Lompat kang-kang

Pertemuan 8. Ujian Tengah Semester

Pertemuan 9. Lompat Jongkok

Pertemuan 10. Lompat Maling (thief vault)

Pertemuan 11. Ayun tumpu lengan dan tumpu tangan (putra)

Macam-macam langkah pada balok titian (putri)

Pertemuan 12. Front Dismount (putra)

Roll depan dan Roll belakang pada balok titian (putri).

Pertemuan 13. Rear Dismount (putra)

mendarat (landing) pada alat balok titian (putri).

Pertemuan 14. Senam Ritmik

Pertemuan 15. Senam Aerobik

Pertemuan 16. Ujian Akhir Semester.

7. Daftar Buku

Buku Utama

- Tony Smith (1982) *Gymnastics A Mechanical Understanding*, Hodden and Stoughton. London Sydney Aucland Toronto.
- G. Baurman (1978) *Gerat Turner, Sport*. Berlin
- Andrea Bodo Schmid (1976) *Modern Rhythmics, Gymnastics* Myfield Publishing Company, California.
- Newton C. Loken dan Robert J. Willoughby (1986) *Complete Book of Gymnastics*.

Referensi

- Keith Russel (1989) *Coaching Certifications Manual*, Ontario: Canadian Gymnastics.
- Prestidge, Jun (1979) *The Love of Gymnastics* London, Octopus.
- Tatlaw, Petter (1979) *Gymnastics*, London Lyrics Books Limited.