

DESKRIPSI DAN SILABUS MATA KULIAH

JK 202 - Senam I- S1, 2 SKS, Semester 1

Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa FPOK dengan kemampuan fisik, motorik dan keterampilan dasar dalam cabang olahraga senam yang mengandung berbagai gerakan unik yang berfokus pada tubuh manusia. Senam berasal dari Bahasa Inggris *Gymnastics*, yang diderivasi dari kata *gymnos* (Yunani) yang berarti telanjang. Pengertian ini menunjuk pada asal mula sejati gerak dan olahraga yang dikenal dewasa ini, sehingga senam sering diartikan sebagai dasar dari cabang olahraga. Di dalam perkuliahan senam ini mahasiswa mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (*general gymnastics*). Di dalam mata kuliah ini dibahas pula berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam. Perkuliahan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan tugas dan latihan (*praktek*), di samping memperbesar kesempatan pada mahasiswa untuk bereksplorasi. Pembelajaran teori dilaksanakan dengan menggunakan media OHP, LCD, serta Handycam dan TV. Penguasaan mahasiswa dinilai dengan tes performa yang dilaksanakan pada UTS dan UAS, di samping dari tugas dan keaktifan mereka dalam diskusi dan PBM *praktek*. Buku sumber utama: Mahendra, Agus (2001). *Pembelajaran Senam di FPOK. Bahan Ajar*; Redhead, Lloyd (1987), *Men Gymnastics Coaching Manual*, British Amateur Gymnastics Association; Mace, Roger (1982). *Gymnastic Skills*, Batsford Academic And Education London; Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). *Children & Movement, Physical Education in the Elementary School*. Dubuque, IA. WMC Brown

Silabus

1. Identitas Mata Kuliah:

Nama Mata Kuliah	: Senam I
Nomor Kode	: JK 202
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 1
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Program Studi
Program Studi	: PJKR – S1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Dasar
Prasyarat	: Tidak ada
Dosen	: Drs. Agus Mahendra, MA. Drs. Emon Abdulrahman Drs. Hendi Suhendi P. Dra. Surdiniati Ugelta, M.Kes Mustika Fitri, S.Pd. Helmi Firmansyah, S.Pd. Arif Wahyudi, S.Pd.

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (general gymnastics). Di dalam senam artistik, keterampilan mahasiswa harus meliputi kemampuan pada enam alat untuk putra dan empat alat untuk putri. Di dalam senam ritmik, mahasiswa harus menguasai gerak-gerak dasar dalam lima alat seperti bola, pita, tali, gada, dan simpai. Sedangkan di senam umum, mahasiswa harus mampu menguasai rangkaian SKJ dan senam aerobik. Di samping itu, mahasiswa harus menguasai berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam.

3. Deskripsi

Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa FPOK dengan kemampuan fisik, motorik dan keterampilan dasar dalam cabang olahraga senam yang mengandung berbagai gerakan unik yang berfokus pada tubuh manusia. Di dalam perkuliahan senam ini mahasiswa mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (general gymnastics).

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan praktek latihan dan pembelajaran keterampilan

- Metode : Ceramah, demonstrasi, dan penampilan.
- Tugas : mengkaji konsep dan prinsip, laporan buku, makalah, tugas kelompok.
- Media : OHP, LCD Projector, Tape recorder, TV dan Handycam.

5. Evaluasi

Kehadiran

Partispasi diskusi

UTS

UAS

6. Rincian Materi Perkuliahan tiap Pertemuan

Pertemuan 1: Pemaparan ruang lingkup perkuliahan, tugas-tugas serta kewajiban mahasiswa.

Pertemuan 2: Mengenal macam-macam alat-alat senam, cara memasang dan membongkar alat-alat senam, mengenal gerakan dasar senam, mengenal dan melakukan latihan kekuatan yang menunjang pada proses praktikum, pembekalan dan peningkatan kemampuan fisik dasar dan pengenalan alat

Pertemuan 3: Gerak dan keterampilan dasar pada semua alat senam artistik seperti Roll depan, roll belakang, lompatan dan tolakan, menggantung, menumpu, serta berjalan dan berpindah posisi pada alat.

Pertemuan 4: Praktek Per alat:

Lantai: Roll depan dan dive roll, roll belakang dan long back-roll

Kuda Lompat: Lompat Lurus dan lompat kangkang
Kuda Pelana: Bertumpu depan, tumpu depan, tumpu kangkang, dan mengayun dua kaki.
Palang sejajar: Ayunan lengan atas dan back uprise
Palang tunggal: Pull-over
Gelang-Gelang: berbagai gantungan dan ayunan
Balok keseimbangan: Langkah depan dan langkah belakang

Pertemuan 5:

Pada alat lantai : Back extention (rol belakang handstand)
Pada alat kuda lompat : Lompat jongkok
Pada alat kuda pelana : Feint support (tumpuan pura-pura)
Pada alat palang sejajar : Ayun pada tumpuan tangan dan lengan
Pada alat palang tunggal : Pull over (naik perut)
Pada alat gelang-gelang : Basket hang dan shoulderstand
Pada alat balok keseimbangan: Forward step kick (jalan tendang kaki)

Pertemuan 6:

Pada alat lantai : Baling-baling dan Round off
Pada alat kuda lompat : Lompat kangkang
Pada alat kuda pelana : Straddle feint support
Pada alat palang sejajar : Travel straddle
Pada alat palang tunggal : Front roll (rol depan)
Pada alat gelang-gelang : L support
Pada alat balok keseimbangan: Forward step attitude dan side steps

Pertemuan 7:

Pada alat lantai : Neck Kip – Head Kip
Pada alat kuda lompat : Lompat Maling
Pada alat kuda pelana : Single leg lift, single leg cut
Pada alat palang sejajar : Naik depan dan belakang (Front and back uprise)
Pada alat palang tunggal : Back hip circle
Pada alat gelang-gelang : Forward roll down dan muscle up
Pada alat balok keseimbangan: Scale (keseimbangan), straight jump

Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)

Pertemuan 9:

Teori senam artistik, ritmik dan aerobik
Mengenal gerakan dasar aerobik
Praktek Senam Aerobik

Pertemuan 10:

Pada alat lantai : Neck kip (lenting leher)
Pada alat kuda lompat : Lompat maling

Pada alat kuda pelana : Single leg circle (putaran kaki tunggal)
Pada alat palang sejajar : Shoulderstand (berdiri bahu)
Pada alat palang tunggal : Back mill circle
Pada alat gelang-gelang : Swing (ayun)
Pada alat balok keseimbangan: Cat leap

Pertemuan 11:

Pada alat lantai : Head kip (lenting kepala)
Pada alat kuda lompat : Lompat maling
Pada alat kuda pelana : Front scissor (gunting depan)
Pada alat palang sejajar : Berdiri bahu dari ayunan
Pada alat palang tunggal : Back mill circle
Pada alat gelang-gelang : Dislocate
Pada alat balok keseimbangan: Half and full turn

Pertemuan 12:

Pada alat lantai : Handspring (lenting tangan)
Pada alat kuda lompat : Lompat lenting leher
Pada alat kuda pelana : Back scissor (gunting belakang)
Pada alat palang sejajar : Berdiri bahu dari ayunan
Pada alat palang tunggal : Back mill circle
Pada alat gelang-gelang : Dislocate
Pada alat balok keseimbangan: Grapevine

Pertemuan 13:

Pada alat lantai : Handspring (lenting tangan)
Pada alat kuda lompat : Lompat lenting leher
Pada alat kuda pelana : Loop Mount (naik melingkar)
Pada alat palang sejajar : Back uprise (naik belakang)
Pada alat palang tunggal : Back mill circle
Pada alat gelang-gelang : Inlock
Pada alat balok keseimbangan: Body wave

Pertemuan 14:

Pada alat lantai : Back handspring (flik-flak)
Pada alat kuda lompat : Lompat lenting tangan
Pada alat kuda pelana : Flank Mount (lompat flank)
Pada alat palang sejajar : Front uprise (naik depan)
Pada alat palang tunggal : Squat dismount (keluar jongkok)
Pada alat gelang-gelang : Fly away dismount (keluar badan lurus)
Pada alat balok keseimbangan: Forward roll

Pertemuan 15:

Pada alat lantai : Back handspring (flik-flak)
Pada alat kuda lompat : Lompat lenting tangan

Pada alat kuda pelana : Half flank circle mount (naik dengan setengah putaran)
Pada alat palang sejajar : Glide Kip (kip meluncur)
Pada alat palang tunggal : Glide kip dan Squat dismount (keluar jongkok)
Pada alat gelang-gelang : Fly away dismount (keluar badan lurus)
Pada alat balok keseimbangan: Round off dismount

Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)

7. Daftar Buku

Referensi Utama:

Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di FPOK*. Bahan Ajar. Bandung. FPOK-UPI.

Redhead, Lloyd (1987), *Men Gymnastics Coaching Manual*, British Amateur Gymnastics Association.

Mace, Roger (1982). *Gymnastic Skills*, Batsford Academic And Education London

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). *Children & Movement, Physical Education in the Elementary School*. Dubuque, IA. WMC Brown.