

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 402 Senam II Teori dan Praktek (2 SKS)
 Topik Bahasan : Gerak dan Keterampilan Senam (lanjutan)
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam yang lebih sulit dan dapat merangkaikan keterampilan senam pada setiap alatnya
 Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

Per tem uan	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku Sumber
1	Mahasiswa lebih memahami ruang lingkup senam	Pembekalan dan peningkatan kembali kemampuan fisik dasar	Menyimak perkuliahan, bertanya jawab, berdiskusi	Mencari ruang lingkup senam secara mendalam	Buku, diktat, internet
2	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan gerak dasar senam yang telah dipelajari pada Senam I	Mengulang kembali gerak senam yang sudah dipelajari pada kuliah Senam I	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
3	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per alat Lantai: neck kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: loop mount (naik), Palang sejajar: shoulder roll, Palang tunggal: mill circle, Gelang-Gelang: ayun ke shoulderstand, Balok keseimbangan: cat leap dan scissor	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
4	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per alat: Lantai: neck kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: gunting depan, Palang sejajar: shoulder roll , Palang tunggal: mill circle, Gelang-Gelang: rol depan kebawah, Balok keseimbangan: half turn	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

5	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: head kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: gunting depan dan belakang, Palang sejajar: shoulder roll from swinging, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle, Gelang-Gelang: dislock, Balok keseimbangan: half turn on one feet	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
6	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: head kip, Kuda Lompat: Lompat head kip, Kuda Pelana: naik dengan setengah putaran, Palang sejajar: shoulder roll from swinging, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle, Gelang-Gelang: dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
7	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Mengulang keterampilan senam yang sudah dipelajari pada Senam I dan Senam II untuk menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
8	-Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam yang sudah dipelajari	Ujian Tengah Semester (UTS)	Demonstrasi dan penampilan		
9	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat head kip, Kuda Pelana: flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle, Gelang-Gelang: dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

10	<p>-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam</p> <p>-Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam</p>	<p>Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle dan kip meluncur, Gelang-Gelang: swing, dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan, round off turun</p>	<p>Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab</p>	<p>Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya</p>	<p>Buku, diktat, internet</p>
11	<p>-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam</p> <p>-Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam</p>	<p>Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: kip meluncur, Gelang-Gelang: swing, dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan, round off turun</p>	<p>Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab</p>	<p>Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya</p>	<p>Buku, diktat, internet</p>
12	<p>-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam</p> <p>-Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam</p>	<p>Praktek Per Alat: Lantai: back handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: kip meluncur, Gelang-Gelang: turun badan lurus, Balok keseimbangan: hop half turn</p>	<p>Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab</p>	<p>Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya</p>	<p>Buku, diktat, internet</p>
13	<p>-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam</p>	<p>Praktek Per Alat: Lantai: back handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari</p>	<p>Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab</p>	<p>Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya</p>	<p>Buku, diktat, internet</p>

	-Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	feint dan double leg circle, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, kip meluncur, Palang tunggal: kip meluncur dan squat dismount, Gelang-Gelang: swing, dislock, inlock dan turun badan lurus, Balok keseimbangan: hop half and full turn dan round off turn			
14	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Melakukan sebuah rangkaian gerak yang sudah dipelajari pada semua alat	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
15	-Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam dalam bentuk suatu rangkaian gerak pada setiap alatnya	Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
16	Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak pada setiap alatnya	Ujian Akhir Semester (UAS)	Demonstrasi dan penampilan		

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : JK 202 Senam I Teori dan Praktek (2 SKS)
 Topik Bahasan : Gerak dan Keterampilan Senam
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (general gymnastics)
 Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

Per tem uan	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku Sumber
1	Mahasiswa memahami ruang lingkup perkuliahan senam, mengenal macam-macam alat, disiplin senam dan sejarah senam	-Pemaparan ruang lingkup perkuliahan, tugas-tugas serta kewajiban mahasiswa -Pembekalan dan peningkatan kemampuan fisik dasar dan pengenalan alat	Menyimak perkuliahan, bertanya jawab, berdiskusi	Mencari ruang lingkup senam secara mendalam	Buku, diktat, internet
2	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan gerak dasar senam	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	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
3	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Rol depan, belakang (lantai), lompat paku (Kuda lompat), bertumpun depan, belakang (pelana), jalan tumpuan tangan (palang sejajar), naik, rol depan (palang tunggal), berbagai gantungan (gelang-gelang), langkah kedepan, belakang (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

4	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok (Kuda lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), ayunan pada tumpuan tangan (palang sejajar), Pull over (palang tunggal), ayunan (gelang-gelang), tendangan ke depan (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
5	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok dan kangkang (Kuda lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), berdiri dengan bahu (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan menggantung (palang sejajar), lompat lurus (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
6	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok dan kangkang (Kuda lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), berdiri dengan bahu (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan menggantung (palang sejajar), lompat lurus (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
7	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Mengulang keterampilan senam yang sudah dipelajari untuk menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

8	-Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam yang sudah dipelajari	Ujian Tengah Semester (UTS)	Demonstrasi dan penampilan		
9	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan berdiri dengan tangan (lantai), lompat sudut (Kuda lompat), potongan kaki tunggal (pelana), basket hang (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan pada tumpuan lengan (palang sejajar), keseimbangan (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
10	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan berdiri dengan tangan (lantai), lompat kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), L support (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), jalan kangkang (palang sejajar), body wave (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
11	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Baling-baling (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), muscle up (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke depan (palang sejajar), cat leap (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
12	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Baling-baling (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), muscle up dan L support (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke belakang (palang sejajar), cat leap dan garpevine (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

13	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Round Off (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), lompatan flank (pelana), muscle up, L support dan berdiri dengan bahu (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke depan (palang sejajar), cat leap dan garpevine (balok keseimbangan)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
14	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Melakukan sebuah rangkaian gerak yang sudah dipelajari pada semua alat	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
15	-Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam dalam bentuk suatu rangkaian gerak pada setiap alatnya	Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
16	Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak pada setiap alatnya	Ujian Akhir Semester (UAS)	Demonstrasi dan penampilan	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	