



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS KETERAMPILAN LANJUT SENAM**

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Sept 09

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Lanjut Senam
Kode Matakuliah : PSN 202
Jumlah sks : 2 SKS Teori 1 SKS Praktek 1 SKS
Semester : II (Dua)
Dosen : Endang Rini Sukamti,M.S
Ch. Fajar Sriwahyuniati,M.Or

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah kepelatihan Senam lanjut berisi tentang pengembangan gerak, teknik latihan, spesifikasi dan peraturan event-event senam, melalui kuliah teori dan praktek.

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, ketrampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai teknik dan latihan event-event senam.

III. RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka Ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1.- 6	1. Peralatan Senam 2. Sistematis dan Metodik Senam	1. Perkakas Senam 2. Alat senam ritmik 3. Alat yg mendukung dalam senam aerobik Gymnastik 4. Sistematis Senam 5. Metodik senam	Perkuliahan teori Demonstrasi Diskusi Tugas individu	1 2 4
7 - 12	Teknik Lanjut Senam	1. Teknik lanjut senam 2. Membuat variasi latihan 3. Pengembangan model latihan	Perkuliahan praktek Demonstrasi Diskusi Latihan teknik	1 2 5
13 - 18	Rangkaian dalam senam	Membuat rangkaian dasar untuk	Perkuliahan praktek Demonstrasi	1

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS KETERAMPILAN LANJUT SENAM**

No.SIL/PKO 434/15

Revisi : 00

Tgl. 1 Sept 09

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

		pertandingan	Diskusi Latihan teknik Tugas individu	2 6
19 - 24	Pengenalan senam kebugaran	Mempelajari macam-macam senam kebugaran	Perkuliahan praktek Demonstrasi Diskusi Latihan teknik Tugas individu	1 2 5
31 - 30	Pengembangan kreativitas dalam senam	Membuat satu model senam kebugaran untuk anak-anak	Perkuliahan praktek Demonstrasi Diskusi Latihan teknik	1 2 6
31 - 32	Evaluasi	1. Ujian Teori 2. Ujian praktek	Test tulis Test praktek	

IV. REFERENSI

1. Agus Mahendra(2001) pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
2. Anonim(2008) Code Of Points naan Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
3. Anonim(2008) Code Of Points Women Artistic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
4. Anonim(2008) Code Of Points Rhythmic Gymnastics 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
5. Anonim(2008) Code Of Points Sport Aerobic 2009-2012, Copyright FIG ,Edition 2009
6. David Pearson(1991) Gymnastics Printed In England By clasy Ltd, St. Iren. Plc
7. Fannk L. Bare(1980) The Compleate Gymnastics Book, Ks Giniger Company Inc
8. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
9. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
10. Woeryati S(1996) Dasar-dasar latihan senam aerobik, FPOK IKIP Yogyakarta

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------