

## DESKRIPSI DAN SILABUS MATA KULIAH

### JK 202 - Pembelajaran Senam - 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*.

### Silabus

#### 1. Identitas Mata Kuliah:

Nama Mata Kuliah	: Pembelajaran Senam
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 Abdurachman Drs. Hendi Suhendi P. Dra. Surdiniati Ugelta, M.Kes Mustika Fitri, S.Pd. Helmy 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. 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).

### **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**

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

Kuda Pelana: Bertumpu depan, tumpu depan, tumpu kangkang

Palang sejajar: Jalan pada tumpuan tangan

Palang tunggal: naik dan rol depan

Gelang-Gelang: berbagai gantungan dan ayunan

Balok keseimbangan: Langkah depan dan langkah belakang

#### **Pertemuan 5**

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)

#### **Pertemuan 6**

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)

### **Pertemuan 7 (mengulang gerakan yang sudah dipelajari)**

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)

### **Pertemuan 8 Ujian Tengah Semester (UTS)**

#### **Pertemuan 9**

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)

#### **Pertemuan 10**

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)

#### **Pertemuan 11**

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)

#### **Pertemuan 12**

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)

#### **Pertemuan 13**

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)

#### **Pertemuan 14**

Melakukan sebuah rangkaian gerak yang sudah dipelajari pada semua alat.

#### **Pertemuan 15**

Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak.

### **Pertemuan 16 Ujian Akhir Semester (UAS)**

## **7. Daftar Buku**

Referensi Utama:

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

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

## DESKRIPSI DAN SILABUS MATA KULIAH

### JK 402 - Pembelajaran Senam - S1, 2 SKS, Semester 2

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*.

### Silabus

#### 1. Identitas Mata Kuliah:

Nama Mata Kuliah	: Pembelajaran Senam
Nomor Kode	: JK 402
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 2
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Program Studi
Program Studi	: PJKR – S1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Dasar
Prasyarat	: Lulus Senam 1
Dosen	: Drs. Agus Mahendra, MA. Drs. Emon Abdurachman Drs. Hendi Suhendi P. Dra. Surdiniati Ugelta, M.Kes Mustika Fitri, S.Pd. Helmy 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. 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).

### 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

Pembekalan dan peningkatan kembali kemampuan fisik dasar dan gerak dasar senam

#### Pertemuan 2

Mengulang kembali gerak senam yang sudah dipelajari pada kuliah Senam 1

#### Pertemuan 3

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

#### Pertemuan 4

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

#### Pertemuan 5

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

#### Pertemuan 6

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

**Pertemuan 7 (mengulang gerakan yang sudah dipelajari pada setiap alat untuk menghadapi UTS)**

**Pertemuan 8 Ujian Tengah Semester (UTS)**

**Pertemuan 9**

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

**Pertemuan 10**

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

**Pertemuan 11**

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

**Pertemuan 12**

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

**Pertemuan 13**

Praktek Per Alat:

Lantai: back handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari 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

**Pertemuan 14**

Melakukan sebuah rangkaian gerak yang sudah dipelajari pada semua alat.

**Pertemuan 15**

Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak.

**Pertemuan 16 Ujian Akhir Semester (UAS)**

## **7. Daftar Buku**

Referensi Utama:

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

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