

SILABI DASAR – DASAR SENAM D II PGSD PENJAS

A. Identitas Mata Kuliah:

Mata Kuliah	: Dasar – Dasar Senam
Kode	: PJK 3108
Jumlah SKS	: 3 SKS (T: 1 P: 2)
Program Studi	: DII PGSD Penjas.
Semester	: I (Gasal)
Pengampu	: Farida Mulyaningsih, M.Kes.

B. Kompetensi

Setelah mengikuti perkuliahan selama satu semester, mahasiswa diharapkan memiliki: pengetahuan, pengertian, dan pemahaman tentang Dasar-Dasar Senam, serta mampu menguasai berbagai keterampilan gerak dasar senam dengan menggunakan alat maupun tidak serta menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di Sekolah Dasar.

C. Indikator Pencapaian

1. Menjelaskan pengertian, sejarah dan perkembangan senam.
2. Menyebutkan macam-macam senam, pengelompokan senam dan pola gerak dominan dalam senam.
3. Menjelaskan manfaat senam.
4. Menjelaskan sarana dan prasarana senam.
5. Menjelaskan sistematik dan metodik senam.
6. Membuat Rencana Pembelajaran senam secara sederhana
7. Demonstrasi dan mencipta pola gerak dominan dalam senam serta pengembangannya.
8. Demonstrasi dan mencipta senam si buyung.
9. Demonstrasi dan mencipta senam pembentukan tanpa alat.
10. Demonstrasi dan mencipta senam pembentukan menggunakan alat.
11. Demonstrasi latihan senam lantai dan cara memberikan pertolongan.
12. Demonstrasi latihan senam perkakas dan cara memberikan pertolongan.
13. Praktek membelajarkan Dasar-Dasar Senam.

D. Deskripsi

Mata kuliah ini menyajikan materi teori dan praktek tentang teknik, metode dan penilaian keterampilan dasar gerak senam menggunakan alat maupun tidak, sehingga mahasiswa menguasai keterampilan gerak senam dan mampu menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dasar yang menitik beratkan pada kemampuan anak.

E. Materi:

1. Teori (1 SKS) : Delapan (8 tatap muka a. 100 menit)

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi pokok	Strategi Perkuliahan	Evaluasi
1.	Pengertian senam	1.1. Ciri-ciri senam 1.2. Batasan senam	Tatap muka Diskusi	Kehadiran Keterlibatan
2	Sejarah dan perkembangan senam.	2.1. Senam zaman kuno. 2.2. Senam sampai abad 16.. 2.3. Senam sampai Abad 19 2.4. Senam di Indonesia.	Tatap muka Diskusi Tugas	Kehadiran Keterlibatan Tugas
3	Macam senam dan pengelompokannya.	3.1. Macam-macam senam. 3.2. Pengelompokan senam menurut FIG.	Tatap muka Diskusi Tugas	Kehadiran Keterlibatan Tugas
4	Pola gerak dominan dalam senam.	4.1. Macam-macam pola gerak dominan dalam senam.	Tatap muka Diskusi	Kehadiran Keterlibatan Tulis
4.	Mid Semester			Tulis
5	Sarana dan prasarana senam	5.1. Sarana senam. 5.2. Prasarana senam.	Tatap muka Diskusi Tugas	Kehadiran Keterlibatan Tugas
6	Sistematik dan Metodik senam.	6.1. Sistematik senam 6.2. Metodik senam.	Tatap muka Tugas	Kehadiran Tugas
7	Pengelolaan perlombaan senam.	7.1. Organisasi senam 7.2. Penilaian. 7.3. Pengelolaan perlombaan.	Tatap muka Diskusi Tugas.	Kehadiran Keterlibatan Tugas
8	Ujian Akhir			Tulis

2. Praktek (2 SKS) : 32 Pertemuan a. 100 menit

Tatap Muka ke-	Kompetensi dasar	Materi pokok	Strategi Perkuliahan	Evaluasi
1-2	Pola gerak dominan dalam senam.	1. Statik Mendarat Meloncat/melomp	Demonstrasi Tugas Latihan	Proses

		at. 2. Lokomotor. Berputar. Mengayun.		
3-7.	Senam si buyung.	.1. Bentuk Cerita Fantasi & meniru 2. Bentuk gerak dan lagu	Demonstrasi Tugas	Proses
8-15	Senam pembentukan.	10.1.Senam pembentukan tanpa alat. 10.2.Senam pembentukan dengan alat.	Demonstrasi Tugas Latihan	Proses
16.	Ujian praktek			
17-22.	Senam lantai	11.1.Sikap lilin Kayang Headstand Handstand 11.2.Guling depan Guling Belakang Loncat harimau Neck kip Meroda Handspring Back extention	Demonstrasi Tugas Latihan Diskusi	Proses
23-24.	Senam perkakas	12.1.Loncat jongkok 12.2.Loncat kangkang	Demonstrasi Tugas Latihan	Proses
25.	Ujian Praktek			

26-32	Praktek mengajar	13.1.Pola gerak dominan dalam senam. 13.2.Senam si buyung. 13.3.Senam pembentukan. 13.4.Senam lantai. 13.5.Senam perkakas.	Tugas Tugas Tugas Tugas	Proses
-------	------------------	--	--	--------

F. Sumber Bahan

Agus Mahendra, M.A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Iain Adams dan Rahantoknam, B.E.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Karl-Heinz Zschocke.(1997). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Sho Fukushima & Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London and Boston: Fager & Faber.

Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Yogyakarta, 1 September 2008
Tim Penyusun

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD Penjas.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 200 menit (2X pertemuan)
 5. Kompetensi Dasar : Senam Pembentukan Tanpa Alat
 6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Aktivitas pemanasan dalam bentuk: permainan, perlombaan, reaksi dan kombinasi.
 b. Latihan normalisasi, keseimbangan, kekuatan, ketangkasan serta daya tahan tanpa alat.
 c. Aktivitas penenangan tanpa alat
 7. Materi Pokok/Penggalan :
 a. Aktivitas pemanasan tanpa alat.
 b. Normalisasi dan pembentukan tanpa alat.
 c. Aktivitas penenangan tanpa alat
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke1 & 2 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHU LUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk: permainan, perlombaan, reaksi,	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		

	serta kombinasi tanpa menggunakan alat.				
INTI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan berbagai latihan normalisasi tanpa menggunakan alat. 2. Melakukan berbagai latihan keseimbangan tanpa alat. 3. Melakukan berbagai latihan kekuatan dan ketangkasan tanpa alat. 4. Melakukan daya tahan tanpa alat. 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan berbagai aktivitas penenangan tanpa menggunakan alat. 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10 menit	Demonstrasi Komando Tugas		

9. Evaluasi:

a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah latihan keseimbangann kekuatan dan ketangkasan tanpa alat masing-masing dua . macam.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan tanpa menggunakan alat.

Referensi Wajib:

Sumanto dan Sukiyo. (1991). Senam. Jakarta: Ditjen Dikti

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

2. Iain Adams dan Rahantoknam, B.E. (1988). Senam Suatu Pendekatan Pemahaman. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar-Dasar Senam /PKJ 3108
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 200 menit (2X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Senam Pembentukan dengan Alat
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
a. Aktivitas pemanasan dalam bentuk permainan, perlombaan, reaksi dan kombinasi dengan menggunakan alat tongkat dan bola
b. Latihan keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan dengan menggunakan alat tongkat dan bola
c. Aktivitas penenangan dengan menggunakan alat tongkat dan bola
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Aktivitas pemanasan menggunakan tongkat dan bola
b. Latihan normalisasi, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan menggunakan tongkat dan bola
c. Aktivitas penenangan menggunakan tongkat dan bola
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 3 & 4 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi

PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk permainan, perlombaan, reaksi, dan kombinasi dengan tongkat dan bola.	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tongkat Bola	
INTI	1. Melakukan latihan normalisasi dengan tongkat dan bola. 2. Melakukan berbagai latihan keseimbangan dengan tongkat an bola. 3. Melakukan berbagai latihan kekuatan dan ketangkasan dengan tongkat dan bola. 4. Melakukan berbagai latihan daya tahan bengan tongkat dan bola.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tongkat Bola	
PENUTUP	1. Melakukan berbagai aktivitas penenangan dengan tongkat dan bola. 2. Kesan dan pesan. 3. Tugas, berdoa, salam.			Tongkat Bola	

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Buatlah latihan keseimbangan dan kekuatan dengan tongkat dan bola, masing-masing dua macam.
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan kemampuan ketangkasan dengan tongkat dan bola.

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Ditjen Dikti.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks (1X pertemuan)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 - a. Sikap lilin
 - b. Kayang
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Sikap lilin
b. Kayang
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 6 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan sikap lilin dari posisi berbaring dan duduk 2. Cara pertolongannya 3. Latihan kayang dari	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

	posisi berbaring dan berdiri 4. Cara pertolongannya				
PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan sikap kayang yang benar, disertai sumbernya dari mana.
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan kemampuan sikap lilin dan kayang

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks (1X pertemuan)
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Headstand
 b. Handstand
 7. Materi Pokok/Penggalan : a .Headstand
 b. Handstand
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 7 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan headstand kaki ditekuk dan kaki lurus. 2. Cara pertolongannya 3. Latihan handstand	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

	4. Cara pertolongannya				
PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan sikap headstand dan handstand yang benar, disertai sumbernya dari mana.
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan kemampuan sikap headstand dan handstand

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter, M.A. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks (1X pertemuan)
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Guling Depan
 b. Guling Belakang
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Guling Depan
 b. Guling Belakang
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 8 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan guling depan dari jongkok dan berdiri 2. Cara pertolongannya 3. Guling belakang dari	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

	Jongkok dan berdiri 4. Cara pertolongannya				
PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan prinsip-prinsip mengguling yang benar
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan guling depan dan guling belakang

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks (1X pertemuan)
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Loncat Harimau
 b. Meroda
 7. Materi Pokok/Penggalan : a .Loncat Harimau
 b. Meroda
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 9 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan loncat harimau 2. Cara pertolongannya 3. Latihan meroda 4. Cara pertolongannya	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		
---------	---	----------	------------------	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan gerakan loncat harimau dan meroda yang benar serta sebutkan sumbernya
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan loncat harimau dan meroda.

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks (1X pertemuan)
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Kip
 b. Handspring
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Kip
 b. Handspring
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke10 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan Ground Kip Dan Roll Kip 2. Cara pertolongannya 3. Latihan Handspring 4. Cara pertolongannya	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		
---------	---	----------	------------------	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan prinsip-prinsip gerakan roll kip dan handspring.
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan ground kip, roll kip, dan handspring.

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktik 2 sks (1X pertemuan)
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Round off
 b. Back Extention
 7. Materi Pokok/Penggalan : a .Round off
 b. Back Extention
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke12 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Latihan round off 2. Cara pertolongannya 3. Latihan back extention 4. Cara pertolongannya	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	

PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		
---------	---	----------	------------------	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan gerakan round off dan back extention, serta sumbernya
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan round off dan back extention

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks (1X pertemuan)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit.
5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Artistik.
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
Rangkaian gerakan senam lantai
7. Materi Pokok/Penggalan : Rangkaian gerakan senam lantai
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke13 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	Latihan rangkaian Gerak: guling depan-Roll kip-loncat hari Mau-loncat putar 180 derajat-round off -guling belakang.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Gambar	
PENUTUP	1. Pendinginan	10 menit	Komando		

	2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam		Tugas		
--	---	--	-------	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Buatlah rangkaian senam lantai empat macam gerakan (latihan)
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan rangkaian senam lantai

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
 5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Perkakas.
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
 a. Loncat Jongkok
 b. Loncat Kangkang
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Loncat Jongkok
 b. Loncat Kangkang
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke14 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Loncat Jongkok dengan peti loncat dari berbagai ketinggian 2. Loncat kangkang	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Peti Loncat Gambar	

	dengan peti loncat dari berbagai ketinggian				
PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Buatlah gambar gerakan loncat kangkang serta tuliskan sumbernya
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan loncat jongkok dan loncat kangkang

Referensi Wajib:

Imam Soejoedi, M.A. (1979). Senam dan Metodik Untuk SGO. Jakarta: Depdikbud.

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). Gymnastics for Girl and Women. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Dasar-Dasar Senam Perkakas.
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
Gerakan pola dasar dominant dalam senam
7. Materi Pokok/Penggalan : Pola dasar: pendaratan, statis, gerakan berpindah, ayunan, putaran, dan layangan
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke15 (P)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pemanasan	20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	Melakukan latihan: a. Pendaratan b. Posisi-posisi statis c. Gerak berpindah d. Ayunan e. Putaran	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Matras Peti Loncat Bangku Swedia Balok	

	f. Lompatan g. Layangan			Titian	
PENUTUP	1. Pendinginan 2. Kesan dan pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Komando Tugas		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Keterampilan proses.
- b. Tugas terstruktur.
Tuliskan pola gerak dominant yang ada dalam gerakan koncat harimau
- c. Tugas Mandiri:
Berlatih penguasaan keterampilan pola gerak dominant dalam senam

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Pengertian Senam
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan pengertian senam.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Ciri-ciri senam
b. Batasan senam
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 1 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian teori tentang ciri-ciri senam. 2. Penyampaian teori tentang batasan senam.	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	LCD	

PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas, berdo'a, salam	10 menit	Cermah		
---------	--	----------	--------	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Sebutkan cirri-ciri suatu latihan bisa dikatakan senam.
- b. Tugas terstruktur.
Buatlah batasan tentang senam menurut pengertian anda.
- c. Tugas Mandiri:
Baca buku senam tentang pengertian dari senam.

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
 5. Kompetensi Dasar : Sejarah dan perkembangan senam
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan sejarah dan perkembangan senam
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Senam zaman kuno
 b. Senam sampai abad 16
 c. Senam sampai abad 19
 d. Senam di Indonesia
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 2 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian sejarah Senam zaman kuno 2. Penyampaian sejarah Senam sampai abad	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	LCD	

	16 3. Penyampaian sejarah Senam sampai abad 19 4. Penyampaian sejarah Senam di Indonesia				
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Cermah		

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Kapan senam dalam arti yang sebenarnya dimulai?
- b. Tugas terstruktur.
Bagaimana senam bisa masuk ke Indonesia?
- c. Tugas Mandiri:
Baca buku senam tentang sejarah senam.

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Macam-macam senam dan pengelompokannya
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan
Macam-macam senam dan pengelompokannya
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Macam-macam senam
b. Pengelompokan senam menurut FIG
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 3 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian macam macam senam 2. Penyampaian pengelompokan senam menurut FIG	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	LCD	
PENUTUP	1. Kesan dan pesan	10 menit	Cermah		

	2. Tugas, berdoa, salam				
--	-------------------------	--	--	--	--

Evaluasi:

- a. Tes formatif.
Sebutkan macam-macam senam dan apa artinya masing-masing.
- b. Tugas terstruktur.
Carilah dalam buku senam, nomor-nomor senam artistik.
- c. Tugas Mandiri:
Batlah kliping satu halaman tentang senam.

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Pola gerak dominan dalam senam
6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami, menyebutkan dan menjelaskan macam-macam pola gerak dominan di dalam senam
7. Materi Pokok/Penggalan :
 - a. Macam-macam pola gerak dominan dalam senam
 - b. Pengertian dari masing-masing pola gerak dominan dalam senam
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 4 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian arti dari pola gerak dominan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya	LCD	

	2. Penyampaian macam-macam pola gerak dominan dalam senam 3. Penyampaian arti dari masing-masing pola gerak dominan		jawab		
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Cermah		

Evaluasi:

a. Tes formatif.

Apakah yang dimaksud dengan pola gerak dominan dalam senam?

b. Tugas terstruktur.

Tuliskan 7 macam pola gerak dominan dalam senam.

c. Tugas Mandiri:

Bacalah buku Senam Untuk Anak Sekolah Dasar tentang pola gerak dominan

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
 5. Kompetensi Dasar : Sarana dan prasarana senam
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan:
 a. Sarana senam
 b. Prasarana senam
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Sarana senam
 b. Prasarana senam
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 6 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian tentang Sarana senam 2. Penyampaian tentang Prasarana senam	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	LCD	
PENUTUP	1. Kesan dan pesan	10 menit	Ceramah		

	2. Tugas, berdoa, salam				
--	-------------------------	--	--	--	--

Evaluasi:

a. Tes formatif.

Sebutkan sarana apa saja yang diperlukan untuk pembelajaran senam di SD?

b. Tugas terstruktur.

Tuliskan persyaratan prasarana yang memadahi untuk senam.

c. Tugas Mandiri:

Bacalah buku senam tentang sarana dan prasarana yang diperlukan untuk senam.

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/D II PGSD PENJAS.
 2. Mata Kuliah : Dasar-Dasar Senam
 3. SKS : Teori 1 sks Praktikum 2 sks
 4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit. (1X pertemuan)
 5. Kompetensi Dasar : Organisasi dan pengelolaan perlombaan senam
 6. Indikator Pencapaian : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan:
 a. Pengorganisasian senam
 b. Pengelolaan perlombaan senam
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Pengorganisasian senam
 b. Pengelolaan perlombaan senam
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 7 (T)

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/Referensi
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa & Presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Pretest	20 menit	Ceramah Diskusi		
INTI	1. Penyampaian teori tentang pengorganisasian senam 2. Penyampaian teori tentang perlombaan	70 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	LCD	

	senam				
PENUTUP	1. Kesan dan pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Cermah		

Evaluasi:

a. Tes formatif.

Sebutkan susunan pengurus yang harus ada dalam organisasi senam.

b. Tugas terstruktur.

Tuliskan susunan kepanitiaan dalam perlombaan senam.

c. Tugas Mandiri:

Saksikan suatu event perlombaan senam.

Referensi Wajib:

Drs. Agus Mahendra, M.A. (.....). *Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung: FPOK UPI

Referensi Anjuran:

1. Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

2. Linda Jean Carpenter. (1985). *Gymnastics for Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

Tim Dosen,

