



<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
<b>SILABUS MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK</b>			
No Silabus .....	Revisi : 00	Tgl. ....	Hal.... dari ....
<b>Semester 3</b>	-	<b>15 X Pertemuan</b>	

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Mata Kuliah : Aktifitas Ritmik  
Kode Mata Kuliah : PJM102  
Sks : 1 SKS (Praktek)  
Semester : 3  
Mata Kuliah Prasyarat : -  
Dosen : Dr. Sri Winarni, M.Pd  
Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd  
Farida Mulyaningsih, M.Kes  
Heri Purwanto, M.Pd  
F. Suharjana, M.Pd

### **I. DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai jenis maat dan irama agar memiliki kepekaan irama, tehnik dasar senam irama, tehnik dasar senam aerobik, pola-pola langkah, pola ayunan lengan, serta koordinasi gerak dan irama sehingga dapat menciptakan pola gerak berirama yang dipilihnya sendiri.

### **II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH**

Mendeskripsikan maat dan irama dengan memperkenalkan berbagai maat dan irama  
Menguasai berbagai pola langkah  
Memahami dan mempraktikkan senam irama  
Memahami dan mempraktikkan senam aerobik  
Menguasai aktivitas ritmik dengan berbagai irama: mars, waltz, cha-cha  
Mencipta rangkaian gerak berirama dengan irama yang dipilihnya sendiri  
Memiliki sikap respek dan kreatif

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No Silabus .....

Revisi : 00

Tgl. ....

Hal.... dari ....

**Semester 3**

-

**15 X Pertemuan**

**III. RENCANA KEGIATAN**

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami hakikat aktivitas ritmik	Hakikat aktivitas ritmik	Penjelasan Ilustrasi	Agus Mahendra
2	Mengenal berbagai jenis maat dan irama	Jenis maat dan irama	Tugas kelompok Diskusi	Agus M Woeryati, Soekarno
3	Menguasai pola langkah	Pola-pola langkah		Agus Mahendra
4	Mempraktikkan senam irama	Sikap awal kaki Sikap awal kaki dengan tangan Ayunan tangan Ayunan kaki Kombinasi ayunan kaki dan tangan	Demonstrasi Latihan Tugas kelompok	Woeryati Soekarno
5	Memahami dan mempraktikkan senam aerobik	Prinsip senam aerobik Pola langkah dalam senam aerobik Ayunan lengan Gerakan non impact Gerakan low impact Gerakan high impact Penguluran Latihan Kekuatan dan dayatahan	Ceramah Demonstrasi Latihan Tugas kelompok	Woeryati Soekarno
6	Mempraktikkan gerakan kaki dengan irama cha-cha, poco-poco	Pola langkah Kombinasi langkah dengan ayunan lengan	Demonstrasi Latihan Tugas kelompok	
7	Menciptakan rangkaian gerakan berirama dengan musik yang dipilihnya sendiri	Mencipta gerakan Merangkai gerakan Memilih musik pengiring yang cocok	TGT	
8	Menampilkan rangkaian gerak berirama dalam lomba antar kelompok	Lomba senam sport dance antar kelompok	TGT	


Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK</b>		
	No Silabus .....	Revisi : 00	Tgl. ....
<b>Semester 3</b>	-	<b>15 X Pertemuan</b>	

#### IV. REFERENSI

Agus Mahendra (.....)  
 Woeryati Soekarno (.....)  
 Woeryati Soekarno (.....)

#### V. PENILAIAN

Unsur penilaian terdiri dari:	Bobot
1. Kehadiran 75 % dari jumlah tatapmuka selama satu semester	: 1
2. Penguasaan gerak berirama	: 3
3. Kreativitas kelompok	: 3
4. Sikap Respek	: 3

Yogyakarta, 06 September 2012

Mengetahui  
 Ketua Jurusan POR

Dosen Pengampu

Drs. Amat Komari, M.Si  
 NIP. 19620422 199001 1 001

Dr. Sri Winarni, M.Pd.  
 NIP. 19700205 199403 2 001

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