FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK

No Silabus ............ | Revisi : 00 | Tgl. ............ | Hal.... dari ....
----------------------|------------|----------------|----------------
Semester 3 | - | 15 X Pertemuan |

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, teknik dasar senam irama, teknik 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 mempraktikan 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
### III. RENCANA KEGIATAN

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

**Dibuat Oleh:**

TIM PENGAMPU

**Diperiksa Oleh:**

KAJUR POR

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

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

V. PENILAIAN

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

Mengetahui

Yogyakarta, 06 September 2012

Ketua Jurusan POR

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

Dosen Pengampu

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

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh:

KAJUR POR