



# Senam I

KARLINA DWIJAYANTI SP.d, M.Or

# IDENTITAS MATAKULIAH

## Senam I

---

16 X PERTEMUAN :

- 12 X PERKULIAHAN
- 1X UJIAN TENGAH SEMESTER & 1X UJIAN SEMESTER

PENILAIAN :

- NILAI KEAKTIFAN MAHASISWA
- NILAI TUGAS KELOMPOK
- NILAI TUGAS MANDIRI
- NILAI UJIAN TENGAH SEMESTER DAN UJIAN SEMESTER

# TUJUAN UMUM PERKULIAHAAN

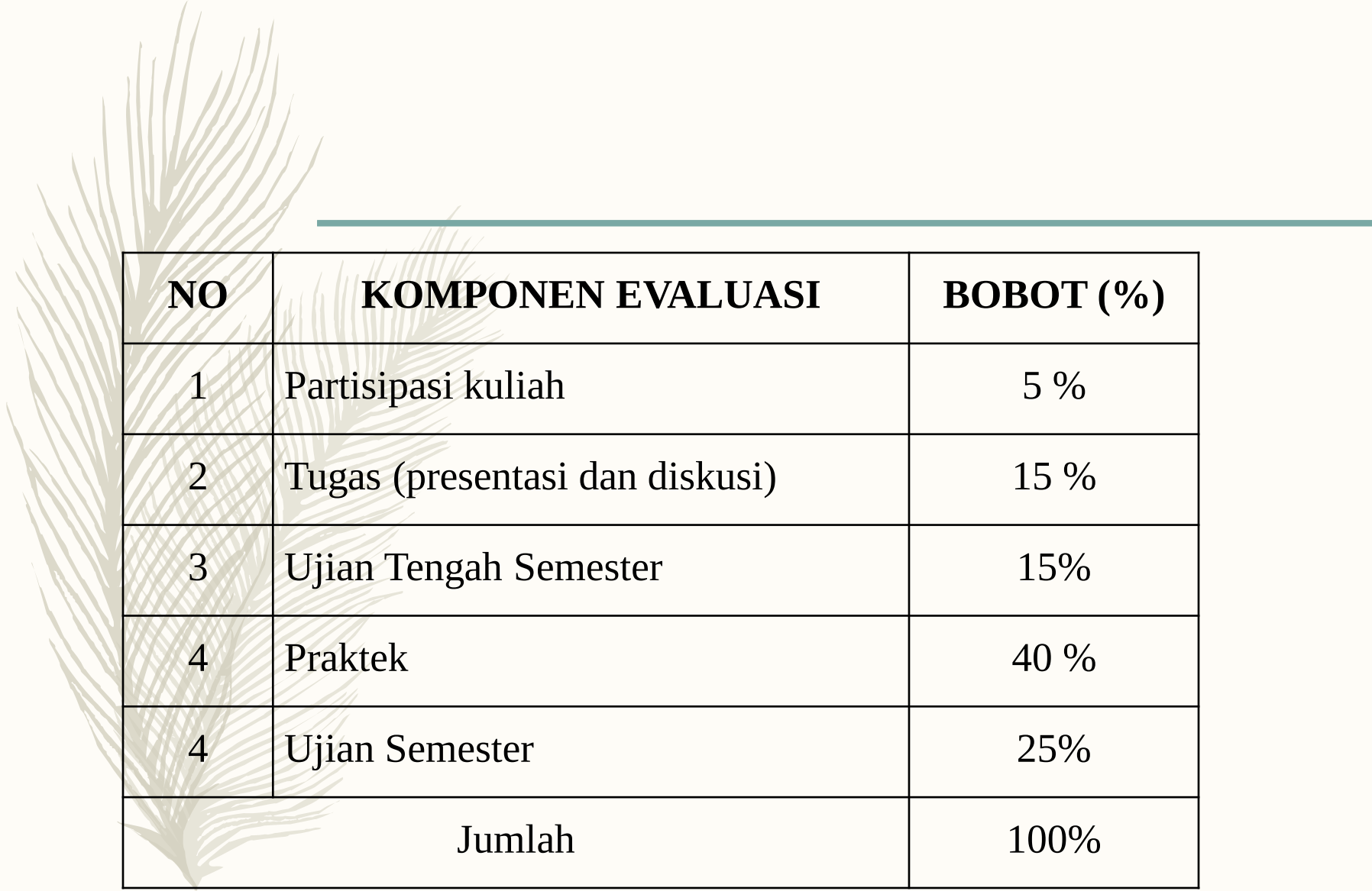
---

MAHASISWA MEMAHAMI,  
MENGUASAI, DAN MAMPU MENGETI  
APA ARTI OLAHRAGA SENAM,  
SEJARAH SENAM, MACAM-MACAM  
SENAM LANTAI DAN PADA AKHIRNYA  
DAPAT MENGETAHUI TUJUAN DARI  
HAL TERSEBUT DAN MAMPU  
DITERAPKAN.

# MATERI PERKULIAHAN

- PENDAHULUAN
  - SEJARAH SENAM
  - MATERI DASAR SENAM LANTAI MELIPUTI :
- 

1. Berguling Ke depan (Roll Depan)
2. Berguling ke Belakang (Roll Belakang)
3. Lompat Harimau
4. Head Stand
5. Hand Stand
6. Neck Spring
7. Head Spring
8. Hand Spring
9. Meroda
10. Round Off



| <b>NO</b> | <b>KOMPONEN EVALUASI</b>       | <b>BOBOT (%)</b> |
|-----------|--------------------------------|------------------|
| 1         | Partisipasi kuliah             | 5 %              |
| 2         | Tugas (presentasi dan diskusi) | 15 %             |
| 3         | Ujian Tengah Semester          | 15%              |
| 4         | Praktek                        | 40 %             |
| 4         | Ujian Semester                 | 25%              |
| Jumlah    |                                | 100%             |



**TERIMA KASIH**