



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA



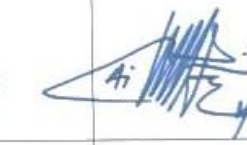


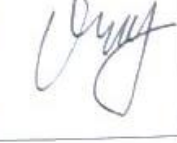
STKIP PGRI SUMENEP















Website : www.stkippggrisumenep.ac.id

Jl. Trunojoyo Gedung Sumenep. Telp. (0328) 664094 – 671732 Fax. 664094

**JURNAL PERKULIAHAN
SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

Nama MK : T&P SENAM I Nama Dosen : ANBI . FEPRIYANTO , M.pd
Kode Mata Kuliah : MMK 8529 NIDN : 0707029901
Ruang : R. 9 Prodi : PENJASKESKES

Pertemuan ke-	Materi / Kemampuan Akhir Yang di Harapkan	Tanggal	Catatan Kegiatan	Tanda Tangan	
				Dosen	Koord. Kelas
1	Kontrak perkuliahan T/P Senam I, memahami & mentaati peraturan yang & disiplin dalam Senam I	8 / 23 / 2	- Perkenalan - Materi Awal Senam I		
2	Memahami Segarlah Senam secara umum & senam lantai	8 / 23 / 3	- Stretching , Kelelahan posisi berdiri & duduk		
3	memahami macam - macam senam tanpa alat.	8 / 23 / 3	- Keseimbangan Model penerapan - Senam penerapan.		

4	Memahami Maram. Maram Setan Iantoi	22/23 4	- Demanaran. - presenter Sep peratu		
5	Memahami/mengetahui gerakan keseimbangan pesawat terbang	29/23 4	- presenter mengenai ketertarikan keseimbangan		
6	Memahami/menpraktikkan gerakan fiksi lilin	5/23 4	- presenter keterampilan gerakan fiksi lilin		
7	Memahami gerakan Smor Kayang.	12/23 4	- presenter keterampilan gerakan kayang		
8	Memahami Roll Depan & gerakan Roll Belakang.	26/23 4	- presenter mengenai ketertarikan Roll Depan & Roll Belakang.		
9	Ure	3/23 5	Mempraktikkan gerakan Model Pesawat, Sikap Lilin & Kayang.		
10	Mempraktikkan gerakan teraklat pesawat terbang.	10/23 5	- Demanaran - mempraktikkan model pesawat sewa Beringin.		

11	Mampu mempraktikkan gerakan sikap lilin	17 / 23 5	<ul style="list-style-type: none"> - Stretching - Kolesterolis - mempraktikkan gerakan sikap lilin 		
12	Mampu mempraktikkan tentang gerakan kangkang	29 / 23 5	<ul style="list-style-type: none"> - pemanasan Stretching - mempraktikkan gerakan kangkang 		
13	Mampu mempraktikkan gerakan Roll depan & Roll belakang	31 / 23 5	<ul style="list-style-type: none"> - pemanasan, lain keliling Lapangan - mempraktikkan Roll depan & Roll belakang 		
14	Mampu mempraktikkan gerakan Roll depan & Roll belakang dengan bantuan	7 / 23 6	<ul style="list-style-type: none"> - pemanasan, lain - mempraktikkan roll depan & Roll belakang dengan bantuan 		
15	Mampu mempraktikkan gerakan Roll depan & Roll belakang Tanpa Bantuan	19 / 23 6	<ul style="list-style-type: none"> - pemanasan - mempraktikkan Roll depan & Roll belakang Keluaran Senam Lantai 		
16	LAS	4 / 7	<p>mempraktikkan semua gerakan.</p> <p>Model perawat, sikap lilin, kangkang roll depan & Roll belakang</p>		

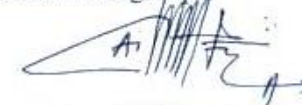
Mengetahui,
Ketua Prodi



TAUFIK RAHMAN, M.Pd

NIDN. 07731112

Dosen Pengampu



ANON FEPRYANTI, M.Pd

NIDN. 0707028401