

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan					Kode Dokumen			
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER									
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Analisis Performa Senam		8920102258	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	2 26 Maret 2025	
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi			
		Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.		Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes.		HERI WAHYUDI			
Model Pembelajaran	Project Based Learning								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK								
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan							
	CPL-5	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)							
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)							
	CPL-11	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)								
	CPMK - 1	Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam analisis gerakan senam untuk meningkatkan efektivitas performa (C3)							
	CPMK - 2	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi teknik senam berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4, C5)							
	CPMK - 3	Mahasiswa dapat merancang program latihan senam yang inovatif berdasarkan teori kebugaran fisik yang ada (C6)							
	CPMK - 4	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam (C4)							
	CPMK - 5	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengkritisi performa senam menggunakan kriteria dan standar yang telah ditetapkan (C5)							
	CPMK - 6	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam untuk meningkatkan kesejahteraan peserta (C3)							
	CPMK - 7	Mahasiswa dapat menciptakan metode baru dalam pengajaran senam yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan IDUKA (C6)							
	CPMK - 8	Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik dan mental peserta (C4)							
	CPMK - 9	Mahasiswa dapat mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam merancang dan mengevaluasi program senam (C5)							
	CPMK - 10	Mahasiswa dapat mengembangkan strategi pembelajaran senam yang kreatif dan adaptif terhadap perkembangan zaman dan teknologi (C6)							
	Matrik CPL - CPMK								

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																			
		CPMK	Minggu Ke																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		CPMK-1	✓	✓															
		CPMK-2			✓	✓													
		CPMK-3						✓											
		CPMK-4					✓												
		CPMK-5							✓	✓									
		CPMK-6									✓								
		CPMK-7												✓					
		CPMK-8										✓	✓					✓	
CPMK-9															✓				
CPMK-10														✓			✓		
Deskripsi Singkat MK		Matakuliah Analisis Performa Senam pada jenjang S1 program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa dalam senam. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan konsep analisis performa senam, termasuk evaluasi teknik, koreksi gerakan, dan perencanaan program latihan yang efektif. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori dasar senam, prinsip-prinsip analisis gerakan, penggunaan teknologi dalam analisis performa, serta aplikasi praktis dalam meningkatkan kualitas performa atlet senam.																	
Pustaka		Utama : 1. Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa. 2. Rahman, H., dan Sukadiyanto. 2011. Penkasorkes 2 . Jakarta: Quadra. 3. Suherman, A., 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya . Jakarta: Depdiknas. 4. Departemen Pendidikan Nasional. 2004. Senam Kesegaran Jasmani. 2004. Jakarta. 5. Mukholid. 2004. Pendidikan Jasmani. Surakarta: Yudhistira. 6. Anna agustina. 2001. Bugar dengan Senam Aerobik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 7. Satrio Ahmad Y. 2007. Senam . PT Indah Jaya Adipratama Anggota IKAPI. 8. Marta Dinata, 2007. Langsing dengan aerobik. Jakarta: Cerdas Jaya. 9. Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk praktis Pendidikan Jasmani . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya. 10. Hari Setijono. 2001. Instruktur Fitness . Surabaya: Unipress Unesa Surabaya. Pendukung : 1. Jurnal dan Artikel yang relevan																	
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or. Yudi Dwi Saputra, M.Pd. Aprilyan Putra Bimantoro, S.Pd., M.Ed.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]		Bobot Penilaian (%)											
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)														
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)												
1	Kontrak dan kesediaan perkuliahan senam	Mampu menjelaskan tata tertib kegiatan perkuliahan senam	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi konsep anatomi dalam analisis gerakan senam	Materi: Pengenalan mata kuliah, kontrak perkuliahan, sejarah dan konsep dasar senam Pustaka: Nurkholis, dkk. 2015. Senam Dasar. Surabaya. Unipress Unesa.	5%												

2	Memahami dan mengkaji sejarah senam, perkembangan senam Indonesia dan senam yang berkembang di masyarakat	Mampu menjelaskan sejarah senam, perkembangan senam masyarakat	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip biomekanika dalam gerakan senam	Materi: Prinsip Biomekanika dalam Senam, Anatomi Manusia yang Relevan dengan Gerakan Senam, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Gerakan Senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi prinsip biomekanika dalam senam 3 X 50	Materi: Prinsip biomekanika dalam senam, Anatomi manusia yang relevan dengan gerakan senam, Teknik analisis gerakan senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Memahami konsep senam dasar dengan praktek kekuatan, kelentukan dan core stability	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan untuk meningkatkan kelentukan, kekuatan dan core stability	Kriteria: 1. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep program latihan senam inovatif	Materi: Teori Kebugaran Fisik, Prinsip-prinsip Program Latihan Senam, Inovasi dalam Program Latihan Senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam	Materi: Teori faktor-faktor yang mempengaruhi performa senam, Studi kasus analisis performa senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi performa senam, Membuat video analisis kritik performa senam	Materi: Kriteria Evaluasi Performa Senam, Standar Evaluasi Performa Senam, Teknik Kritik Performa Senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

7	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, konsultasi, tanya jawab, presentasi, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi online tentang evaluasi performa senam	Materi: Kriteria evaluasi performa senam, Standar performa senam, Teknik kritik performa senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang, roll kip, head stand, hand stand	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ujian Tengah Semester 3 X 50		Materi: Kriteria evaluasi performa senam, Teknik memberikan kritik konstruktif, Studi kasus performa senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%
9	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan kesehatan mental dan sosial dalam pelatihan senam	Materi: Kesehatan Mental dan Sosial, Hubungan dengan Kesejahteraan Peserta Senam, Penerapan dalam Pelatihan Senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Memahami gerakan tangan kaki senam aerobik, beat dan irama	Mampu menjelaskan dan mempraktekan gerakan tangan dan kaki senam aerobik, beat dan irama	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar. Praktek gerakan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran inovatif untuk senam	Materi: Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Strategi Inovatif dalam Pengajaran Senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawa, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang ide metode pengajaran senam inovatif, Penyusunan proposal pengajaran senam berdasarkan kebutuhan masyarakat	Materi: Analisis Kebutuhan Masyarakat dalam Senam, Prinsip-prinsip IDUKA dalam Pengajaran Senam, Pengembangan Metode Pengajaran Senam yang Inovatif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

12	Memahami beat irama, low impact, moderat, mixed dan high impact	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan tangan dan kaki low impact, moderat impact, mixed dan high impact.	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus aktivitas senam dan dampaknya	Materi: Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan fisik, Teori dampak aktivitas senam terhadap kesehatan mental, Studi kasus aktivitas senam dan dampaknya Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan	Kriteria: 1. Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi disiplin ilmu dalam program senam	Materi: Teori senam, Anatomi dan fisiologi tubuh manusia, Prinsip-prinsip desain program senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	1. Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar	Kriteria: Nilai penuh apabila mahasiswa mampu mempraktekan gerakan senam dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50	Diskusi daring tentang integrasi pengetahuan dalam merancang program senam	Materi: Teori Senam, Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia, Prinsip Kecerdasan Motorik, Nutrisi dan Kesehatan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	Kriteria: 1. Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Kelengkapan Laporan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang inovasi dalam pembelajaran senam	Materi: Tren senam terkini, Teknologi dalam pembelajaran senam, Strategi kreatif dalam pembelajaran senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Memahami perpaduan rangkaian gerakan tangan dan kaki dan penilaian dalam perlombaan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan perpaduan gerakan tangan dan kaki serta penjurian dalam perlombaan senam aerobik	Kriteria: 1. Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar Kelengkapan Laporan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pembelajaran kreatif dalam senam	Materi: Konsep strategi pembelajaran kreatif, Penerapan adaptasi terhadap perkembangan zaman dan teknologi dalam senam, Inovasi dalam pembelajaran senam Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasi	3.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	53.75%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	41.25%
4.	Tes	1.25%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Februari 2026 Jam 19:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

