



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																																		
Senam I	8920102150		T=2 P=0 ECTS=3.18	0	3 Desember 2025																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK	Koordinator Program Studi																																			
				HERI WAHYUDI																																			
Model Pembelajaran	Case Study																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">CPMK</div>																																					
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman sejarah senam aerobik dan mampu melakukan gerakan kaki low impact, moderate impact, high impact dan perpaduan dengan gerakan tangan, menghitung beat per minutes (BPM) serta teknis penjurian pada senam aerobik																																						
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 :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Lutfhi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd.																																						
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	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50			0%
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	Ceramah, diskusi, tanya jawab, 3 X 50			0%
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 menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50			0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan 3 X 50			0%
5	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempratekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarPraktek gerakan	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50			0%
6	Memahami rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Mampu menjelaskan dan mempratekan rangkaian gerakan roll depan, roll belakang, kayang	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarPraktek gerakan	Diskusi, Tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50			0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarPraktek gerakan	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 3 X 50			0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarPraktek gerakan	Diskusi, konsultasi, tanyajawab, presentasi, latihan dan penugasan 3 X 50			0%
9	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	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50			0%
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	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 3 X 50			0%

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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawa, latihan dan penugasan 3 X 50		0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawa, latihan dan penugasan 3 X 50		0%
13	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50		0%
14	Memahami kreasi rangkaian gerakan senam aerobik	Mampu menjelaskan dan mempraktekan rangkaian gerakan	Kriteria: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab dan latihan 3 X 50		0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50		0%
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: Nilai Penuh apabila mampu menjawab soal semua dengan benarKelengkapan Laporan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 3 X 50		0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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 prodi 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. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria 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.