



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Keterampilan Dasar Senam	8520102069		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	13 Desember 2025																																
OTORISASI	Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																
			MOCHAMAD RIDWAN																																
Model Pembelajaran	Case Study																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 10%;">CPMK</td><td style="width: 90%;">.....</td></tr></table>							CPMK																														
CPMK																																						
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td rowspan="2" style="width: 10%;">CPMK</td><td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td></tr><tr><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	Mata kuliah ini membahas pemahaman tentang sejarah, pengertian senam secara umum serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang teknik dasar senam lantai, serta pembuatan rangkaian sederhana dan cara membantu dengan safety principal																																						
Pustaka	Utama :	1. 1. FIG, 2013. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Available from : http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php2 . Internet website : <i>Safety First for Gymnast in Gymnasium</i> . 3. Mahendra, 2000. <i>Senam</i> . Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III. DEPDIKBUD4. Sholeh, 1992. <i>Olahraga Pilihan Senam</i> . Direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan. DEPDIKBUD5. Soewandi, 1998. <i>Perkembangan Senam Dasar</i> . Unipress Unesa																																					
	Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.																																						
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 (<i>offline</i>)	Daring (<i>online</i>)																																		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																

1	Mahasiswa dapat menjelaskan tentang senam nasional dan dunia,definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik dan peralatan senam yang menunjang	- Mahasiswa dapat memberikan definisi senam secara umum - Mahasiswa dapat mengidentifikasi peralatan inti dalam senam.- Mahasiswa dapat menyusun daftar unsur-unsur kondisi fisik (flexibility, agility, power,speed,dll) penunjang dalam senam.	Kriteria: Menjelaskan tentang senam nasional dan dunia,definisi senam, unsur-unsur kondisi fisik dan macam-macam peralatan yang menunjang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen definisi senam, sejarah senam dan macam-macam peralatan senam, unsur-unsur kondisi fisik - Mendiskusikan tentang definisi senam, sejarah ,unsur kondisi fisik, macam-macam peralatan senam berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
2	Mahasiswa dapat menjelaskan macam-macam gerakan dasar senam lantai	- Mahasiswa dapat menjelaskan gerakan dasar senam - Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan dasar senam	Kriteria: Menjelaskan macam-macam gerakan dasar senam lantai berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang materi gerakan senam dasar - Mendiskusikan tentang materi gerakan senam dasar berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
3	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakanguling (roll) depan dan guling (roll) belakang	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan guling (roll) depan dan guling (roll) belakang - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan guling (roll) depan dan guling (roll) belakang - Mahasiswa memperbaiki gerakan guling (roll) depan dan guling (roll) belakang	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakanguling (roll) depan dan guling (roll) belakang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar guling (roll) depan dan belakang - Mempraktekkan teknik dasar guling (roll) depan dan belakang - Mendiskusikan tentang teknik dasar guling (roll) depan dan belakang berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
4	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakanguling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakanguling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan guling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mahasiswa memperbaiki gerakan guling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan guling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar guling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mempraktekkan teknik dasar guling (roll) belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mendiskusikan tentang teknik dasar guling (roll) belakangkaki lurus dan lompat harimau (dive roll) berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%

5	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan meroda - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan meroda - Mahasiswa memperbaiki gerakan meroda	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan meroda - Mempraktekkan teknik dasar gerakan meroda - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan meroda berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
6	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan round off	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan round off - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan round off - Mahasiswa memperbaiki gerakan round off	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan round off berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan round off - Mempraktekkan teknik dasar gerakan round off - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan round off berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
7	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kopstand	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan kopstand - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan kopstand - Mahasiswa memperbaiki gerakan kopstand	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kopstand berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan kopstand - Mempraktekkan teknik dasar gerakan kopstand - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan kopstand berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
8	UTS	Mahasiswa dapat mempraktekkan dan merangkaikan gerakan yang telah diajarkan di pertemuan ke tiga hingga tujuh	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan tahapan gerakan gulung (roll) depan, belakang, gulung (roll) belakang kaki lurus, lompat harimau (dive roll), meroda, round off, dan kopstand berdasarkan buku referensi	Mempraktekkan semua gerakan dasar senam dari pertemuan ke tiga hingga pertemuan ke tujuh 2 X 50			0%
9	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan roll kip	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan roll kip - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan roll kip - Mahasiswa memperbaiki gerakan roll kip	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan roll kip berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan roll kip - Mempraktekkan teknik dasar roll kip - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan roll kip berdasarkan referensi 2 X 50			0%
10	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan kop kip - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan kop kip - Mahasiswa memperbaiki gerakan kop kip	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan kop kip - Mempraktekkan teknik dasar kop kip - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan kop kip berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%

11	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand dan handstand roll	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan handstand dan handstand roll - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan handstand dan handstand roll - Mahasiswa memperbaiki gerakan handstand dan handstand roll	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand dan handstand roll berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan handstand dan handstand roll - Mempraktekkan teknik dasar gerakan handstand dan handstand roll - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan handstand dan handstand roll berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
12	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand kayang	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan handstandkayang - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan handstandkayang - Mahasiswa memperbaiki gerakan handstand kayang	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstandkayang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan handstandkayang - Mempraktekkan teknik dasar gerakan handstandkayang - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan handstand kayang berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
13	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handspring	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan handspring - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan handspring - Mahasiswa memperbaiki gerakan handspring - Mahasiswa dapat menggabungkan gerakan handspring	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handspring berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan handspring - Mempraktekkan teknik dasar gerakan handspring - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan handspring berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
14	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan stud - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan stud - Mahasiswa memperbaiki gerakan stud - Mahasiswa dapat menggabungkan gerakan stud	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan stud - Mempraktekkan teknik dasar gerakan stud - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan stud berdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
15	Mahasiswa dapat membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam	- Mahasiswa menggabungkan dari gerakan dasar senam yang telah diberikan - Mahasiswa membuat variasi dari gerakan dasar senam yang telah diberikan	Kriteria: Membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam berdasarkan apa yang sudah diberikan pada saat pertemuan ke tiga hingga pertemuan terakhir dan merujuk pada buku referensi	- Mendiskusikan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar senam - Mempraktekkan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar senam 2 X 50			0%

16	Mahasiswa dapat membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam	- Mahasiswa menggabungkan dari gerakan dasar senam yang telah diberikan - Mahasiswa membuat variasi dari gerakan dasar senam yang telah diberikan	Kriteria: Melakukan gerakan teknik dasar dan menjelaskan tahapan gerakan roll depan, belakang, roll belakang kaki lurus, lompat harimau (dive roll), meroda, round off, dan kopstandrollkip, kop kip, handstand, handstandroll, handstand kayang, handspring dan stud berdasarkan buku referensi	- Mempraktekkan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar senam 2 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 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. **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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.