



**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																	
Senam Dasar	8520102165		T=2 P=0 ECTS=3.18	1	2 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																					
		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
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas pemahaman tentang sejarah, metode/tahapan-tahapan teknik gerak dasar senam, 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.php 2. 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. DEPDIKBUD 4. Sholeh, 1992. <i>Olahraga Pilihan Senam</i> . Direktorat jenderal pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan. DEPDIKBUD 5. Soewandi, 1998. <i>Perkembangan Senam Dasar</i> . Unipress Unesa 6. Febriyanti, dkk, 2017. <i>Keterampilan Dasar Senam</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 memahami tentang senam nasional dan dunia,definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang	- Mahasiswa dapat menjelaskan senam secara umum - Mahasiswa dapat mengetahui 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 serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen definisi senam, sejarah senam dan unsur-unsur kondisi fisik - Mendiskusikan tentang definisi senam, sejarah dan unsur kondisi fisik 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 gerakan rol depan dan rol belakang	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan rol depan (guling depan) dan rol belakang - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan rol depan dan rol belakang - Mahasiswa memperbaiki gerakan rol depan dan rolbelakang	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan belakang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar rol depan dan belakang - Mempraktekkan teknik dasar rol depan dan belakang - Mendiskusikan tentang teknik dasar rol depan dan belakangberdasarkan referensi buku 2 X 50			0%
4	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mahasiswa memperbaiki gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mempraktekkan teknik dasar rol belakangkaki lurus dan lompat harimau (dive roll) - Mendiskusikan tentang teknik dasar rol 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 offberdasarkan 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		Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan tahapan gerakan roll depan, belakang, roll belakang kaki lurus, lompat harimau (dive roll), meroda, round off, dan kopstand berdasarkan buku referensi	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 buku 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 handstand kayang - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan handstand kayang - Mahasiswa memperbaiki gerakan handstand kayang	Kriteria: menjelaskan gerakan handstand kayang berdasarkan buku referensi	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan handstand kayang - Mempraktekkan teknik dasar gerakan handstand kayang - 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 menghubungkan 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 menghubungkan gerakan stud	Kriteria: Melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud 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%
15	Mahasiswa dapat membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam	- Mahasiswa menghubungkan 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 buku referensi	- Mendiskusikan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar senam - Mempraktekkan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar senam 2 X 50			0%
16	UAS		Kriteria: Melakukan gerakan roll depan, belakang, roll belakang kaki lurus, lompat harimau (dive roll), meroda, round off, dan kopstand ,rollkip, kop kip, handstand, handstandroll, handstand kayang, handspring dan stud berdasarkan buku referensi	2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM= Tatap Muka, PT= Penugasan terstruktur, BM= Belajar mandiri.

