



**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 Lanjutan		8520102169			T=2	P=0	ECTS=3.18	2	27 Desember 2025								
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi									
		.....			.....			MOCHAMAD RIDWAN									
Model Pembelajaran	Project Based Learning																
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	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang konsep teknik lanjutan senam artistik dan gerakan dasar senam ritmik, serta aktivitas ritmik, penguasaan keterampilan senam artistik dan ritmik, penjurian ( officiating ), serta organisasi dengan penerapannya dan penguasaan materi dalam proses pembelajaran.																
Pustaka	Utama :																
	1. 1. FIG, 2017. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Available from : <a href="http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php">http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php</a> 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																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Irmawati, S.Or., M.Kes.																
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian			Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, <b>[ Estimasi Waktu ]</b>				Materi Pembelajaran <b>[ Pustaka ]</b>	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 macam/jenis, serta sarana dan prasarana dalam senam	- Mahasiswa dapat menjelaskan senam secara umum - Mahasiswa dapat mengidentifikasi macam/jenis, serta sarana dan prasarana dalam senam	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan tentang macam/jenis, serta sarana dan prasarana dalam senam	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang macam/jenis, serta sarana dan prasarana dalam senam - Mendiskusikan tentang macam/jenis, serta sarana dan prasarana dalam senam 3 X 50			0%
2	Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan dialat palang beringkat - Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan senam sesuai simbol dasar senam	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang materi peraturan dialat palang beringkat (uneven bars) - Mendiskusikan tentang materi gerakan senam sesuai simbol dasar senam serta penilaianya sesuai COP 3 X 50			0%
3	Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan dialat palang beringkat - Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan senam sesuai simbol dasar senam	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang materi peraturan dialat balok keseimbangan (balance beam) - Mendiskusikan tentang materi gerakan senam sesuai simbol dasar senam serta penilaianya sesuai COP 3 X 50			0%
4	Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan dialat palang beringkat - Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan senam sesuai simbol dasar senam	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang materi peraturan dialat lantai (floor exercise) - Mendiskusikan tentang materi gerakan senam sesuai simbol dasar senam serta penilaianya sesuai COP 3 X 50			0%

5	Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan dialat palang bertingkat - Mahasiswa dapat mengidentifikasi gerakan senam sesuai simbol dasar senam	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan peralat dan sistem penilaian sesuai COP	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang materi peraturan dialat meja lompat (vaulting table) - Mendiskusikan tentang materi gerakan senam sesuai simbol dasar senam serta penilaianya sesuai COP 3 X 50			0%
6	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat - Mahasiswa memperbaiki gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat - Mempraktekkan teknik dasar gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat berdasarkan referensi buku 3 X 50			0%
7	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat - Mahasiswa memperbaiki gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat - Mempraktekkan teknik dasar gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat berdasarkan referensi buku 3 X 50			0%
8	UTS	- Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat- Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat	<b>Kriteria:</b> UTS	- Mempraktekkan teknik dasar gerakan foward roll dan roll kip dialat peti lompat- Mempraktekkan teknik dasar gerakan head kip dan handspring dialat peti lompat 3 X 50			0%

9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar ritmik dengan alat gada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat menguraikan tentang teknik alat gada -</li> <li>- Mahasiswa dapat menguraikan dan mempraktekkan gerakan kaki dengan alat gada -</li> <li>- Mahasiswa dapat menguraikan dan mempraktekkan gerakan tangan dengan alat gada</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar ritmik dengan alat gada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar ritmik dengan alat gada -</li> <li>- Mempraktekkan teknik dasar gerakan kaki dan tangan dengan alat gada -</li> <li>- Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan kaki dan tangan berdasarkan referensi buku 3 X 50</li> </ul>			0%
10	Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan macam-macam gerakan ritmik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat menguraikan tentang gerakan keseimbangan (balance), lompatan (jumping) dan putaran (pivot) -</li> <li>- Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan keseimbangan (balance) , lompatan (jumping) dan putaran (pivot)-</li> <li>- Mahasiswa memperbaiki gerakan gerakan keseimbangan (balance) , lompatan (jumping) dan putaran (pivot)</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan macam-macam gerakan ritmik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik gerakan keseimbangan (balance, lompatan (jumping) dan putaran (pivot) -</li> <li>- Mempraktekkan teknik gerakan keseimbangan (balance) , lompatan (jumping) dan putaran (pivot) -</li> <li>- Mendiskusikan tentang teknik gerakan keseimbangan (balance),,lompatan (jumping )dan putaran (pivot) 3 X 50</li> </ul>			0%
11	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan ritmik dengan menggunakan alat gada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat menguraikan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada -</li> <li>- Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada -</li> <li>- Mahasiswa memperbaiki gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan ritmik dengan menggunakan alat gada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada -</li> <li>- Mempraktekkan teknik dasar gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada -</li> <li>- Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada</li> </ul>			0%
12	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar gerakan ritmik dengan menggunakan alat gada dengan diiringi irama musik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan teknik dasar gerakan gerakan keseimbangan, lompatan dan putaran menggunakan gada 3 X 50</li> </ul>			0%

13	Mahasiswa dapat membuat dan merangkaikan gerakan dari perpaduan antara cabor beladiri dengan aktivitas ritmik dengan diiringi musik	- Mahasiswa menggabungkan gerakan dari perpaduan cabor beladiri dengan aktivitas ritmik - Mahasiswa membuat variasi gerakan dari perpaduan cabor beladiri dengan aktivitas ritmik	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat membuat dan merangkaikan gerakan dari perpaduan antara cabor beladiri dengan aktivitas ritmik dengan diiringi musik	- Mendiskusikan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dari perpaduan cabor beladiri dengan aktivitas ritmik - Mempraktekkan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dari perpaduan cabor beladiri dengan aktivitas ritmik dengan diiringi musik 3 X 50			0%
14	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan dasar aerobik	- Mahasiswa dapat menguraikan tentang tahapan gerakan dasar aerobik - Mahasiswa dapat mempraktekkan gerakan dasar aerobik - Mahasiswa memperbaiki gerakan dasar aerobik - Mahasiswa dapat menggabungkan gerakan aerobik	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan dasar aerobik	- Mendengarkan penjelasan dari dosen tentang teknik dasar gerakan aerobik - Mempraktekkan teknik dasar gerakan aerobik - Mendiskusikan tentang teknik dasar gerakan aerobik berdasarkan referensi buku 3 X 50			0%
15	Mahasiswa dapat membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar aerobik dengan diiringi musik	- Mahasiswa menggabungkan dari gerakan dasar aerobik yang telah diberikan - Mahasiswa membuat variasi dari gerakan dasar aerobik yang telah diberikan	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar aerobik dengan diiringi musik	- Mendiskusikan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar aerobik dengan diiringi musik - Mempraktekkan tentang teknik pembuatan rangkaian gerakan dasar aerobik dengan diiringi musik 3 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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 dibajarkan 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 dibajarkan 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

File PDF ini digenerate pada tanggal 27 Desember 2025 Jam 23:59 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa