



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																				
Keterampilan Dasar Senam	8520202098	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	1	11 Agustus 2022																																																																																																				
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																					
	Dr. Fransisca Januarumi M W, M.Kes.		Dr. Nurkholis, M. Pd			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																																																																					
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																										
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																										
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																										
	CPMK - 1	Mampu bertanggung jawab dalam menerapkan teknik gerak dasar senam Artistik dan Ritmik																																																																																																									
	CPMK - 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan rangkaian gerak sederhana secara berurutan dan terukur																																																																																																									
	CPMK - 3	Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam senam Artistik dan Ritmik berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS																																																																																																									
	CPMK - 4	Mampu menerapkan konsep teoritis dan praktis pada ketrampilan dasar senam, terutama pengembangan kreatifitas wirausaha (entrepreneur)																																																																																																									
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																										
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> </table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4																																																																																															
	CPMK																																																																																																										
	CPMK-1																																																																																																										
CPMK-2																																																																																																											
CPMK-3																																																																																																											
CPMK-4																																																																																																											
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																											
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>						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	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																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman tentang sejarah dan pengertian senam secara umum serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang dan teknik dasar, menerapkan keterampilan dasar senam sesuai peraturan secara Internasional.																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																										
	<ol style="list-style-type: none"> 1. FIG. 2011.Coaching Methodology for Gymnastics. 2. FIG. 2017.Code Of Points de Gymnastics - Artistic. 3. FIG. 2017. Code Of Points de Gymnastics - Rhythmic. 4. FIG. 2017.Code Of Points de Gymnastics - Aerobic 5. FIG. 2017.Code Of Points de Gymnastics - Trampoline 6. FIG. 2017.Code Of Points de Gymnastics - Acrobatic 7. FIG. 2011. Level I Coaching 8. Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam. 																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																										
Dosen Pengampu	Dr. Nurkholis, M.Pd. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Eva Ferdita Yuhantini, S.Pd., M.Kes.																																																																																																										

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Mampu menjelaskan sejarah dan definisi senam secara umum serta mengenal beberapa disiplin senam dan safety first.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan sejarah senam Indonesia dan dunia. 2. Ketepatan menjelaskan definisi senam secara umum. 3. Ketepatan menjelaskan safety first dalam senam. 4. Ketepatan menjelaskan unsur-unsur kondisi fisik penunjang dalam senam 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabDiskusiTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		Materi: 5 Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i>	5%
2	Mampu menjelaskan teknik gerakan-gerakan dasar senam artistik dengan prinsip safety first dan mengenal peralatan dengan ukuran secara Internasional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan gerakan-gerakan dasar senam lantai dan teknikny. 2. Ketepatan menjelaskan safety first principle. 3. Ketepatan menjelaskan ukuran dan macam-macam alat untuk senam lantai (matras perlombaan, tumbling). 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Tanya jawabDiskusiTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		Materi: gerakan dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i>	5%
3	Mampu menjelaskan teknik gerakan-gerakan dasar senam ritmik dan aerobik dengan prinsip safety first dan mengenal peralatan dengan ukuran secara Internasional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan gerakan-gerakan dasar senam ritmik dan aerobik serta teknikny. 2. Ketepatan menjelaskan safety first principle 3. Ketepatan menjelaskan ukuran dan macam-macam alat untuk senam ritmik dan aerobik 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Tanya jawabDiskusiTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		Materi: keterampilan dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i>	5%
4	Mampu menjelaskan teknik gerakan-gerakan dasar senam trampoline dan akrobatik dengan prinsip safety first dan mengenal peralatan dengan ukuran secara Internasional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan gerakan-gerakan dasar senam trampolin dan akrobatik serta teknikny. 2. Ketepatan menjelaskan safety first principle 3. Ketepatan menjelaskan ukuran dan macam-macam alat untuk senam trampolin dan akrobatik 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Tanya jawabDiskusiTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		Materi: keterampilan dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i>	5%

5	Mampu menjelaskan media latihan keterampilan dasar senam.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai teknik modifikasi peralatan senam dasar. 2. Menguasai kebutuhan dasar peralatan pada masing-masing disiplin senam 3. Memahami kebutuhan keselamatan peralatan dan gerakan. 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Tanya jawab Diskusi Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: keterampilan dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
6	Mampu menjelaskan penerapan teknik dan fisik dasar senam lantai.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan teknik dasar senam 2. Ketepatan menjelaskan fisik dasar senam. 3. Ketepatan menjelaskan safety untuk setiap gerakan baik teknik maupun fisik. 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Virtual Confrence Tanya jawab Diskusi Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
7	Mampu menjelaskan penerapan teknik gerakan guling depan dan guling belakang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai penerapan teknik gerakan guling depan dan guling belakang. 2. Menguasai cara membantu pada gerakan guling depan dan guling belakang. 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktek 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Virtual Confrence Tanya jawab Diskusi Praktek Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
8	Mampu menjelaskan definisi senam, disiplin senam dan menerapkan cara membantu guling depan dan guling belakang dengan memperhatikan safety first.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan definisi senam 2. Ketepatan menjelaskan disiplin senam 3. Menguasai penerapan cara membantu guling depan dan guling belakang 	<p>Kriteria: Keaktifan menjawab assignment 20% Ketepatan menjawab assignment 40% Praktik 40%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Virtual Confrence Tanya jawab Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: dasar senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	15%
9	Mampu menjelaskan penerapan teknik gerakan menggantung dan meroda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai penerapan teknik gerakan menggantung dan meroda 2. Menguasai cara membantu gerakan menggantung dan meroda 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktik 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Virtual Confrence Tanya jawab Diskusi Praktik Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
10	Mampu menjelaskan penerapan teknik gerakan kopstand dan handstand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai penerapan teknik gerakan kopstand dan handstand 2. Menguasai cara membantu gerakan kopstand dan handstand 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktik 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Virtual Confrence Tanya jawab Diskusi Praktik Tugas terstruktur Belajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%

11	Mampu menjelaskan penerapan teknik gerakan handstand kayang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesempurnaan menguasai penerapan teknik gerakan handstand kayang 2. Kesempurnaan menguasai cara membantu gerakan handstand kayang 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktik 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabDiskusiPraktikTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
12	Mampu menjelaskan penerapan teknik dasar senam irama.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan perbedaan senam alat dan senam irama 2. Ketepatan menjelaskan macam-macam alat senam irama 3. Ketepatan menjelaskan gerakan dasar senam irama 4. Ketepatan menjelaskan peraturan musik dalam senam irama 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabDiskusiPraktikTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
13	Mampu menjelaskan media latihan senam irama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai teknik modifikasi peralatan senam irama 2. Menguasai kebutuhan dasar peralatan pada masing-masing disiplin senam 3. Memahami kebutuhan keselamatan peralatan dan gerakan. 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10 % Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 40 % Kuis 20%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Tanya jawabDiskusiTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
14	Mampu menjelaskan penerapan teknik gerakan balances, rotations dan jumps	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesempurnaan menguasai penerapan teknik gerakan balances, rotations dan jumps 2. Kesempurnaan menguasai cara membantu gerakan balances, rotations dan jumps 	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktik 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabDiskusiPraktikTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
15	Mampu menjelaskan penerapan rangkaian sederhana senam irama	Kesempurnaan menguasai penerapan rangkaian sederhana menggunakan gerakan balances, rotations dan jumps diiringi dengan musik	<p>Kriteria: Keaktifan bertanya 10% Keaktifan menjawab 10% Presentasi sederhana 30% Praktik 50%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabDiskusiPraktikTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	5%
16	Mampu menjelaskan penerapan cara membantu gerakan menggantung, meroda, kopstand, handstand dan handstand kayang dengan memperhatikan safety first.	Kesempurnaan menguasai penerapan cara membantu gerakan menggantung, meroda, kopstand, handstand dan handstand kayang dengan memperhatikan safety first.	<p>Kriteria: Keaktifan menjawab assignment 20% Ketepatan menjawab assignment 40% Praktik 40%</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Virtual ConfrenceTanya jawabTugas terstrukturBelajar mandiri 2 X 50		<p>Materi: senam Pustaka: <i>Handout. 2013. Buku Ajar Dasar Senam.</i></p>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	80.01%
2.	Penilaian Portofolio	5%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	10.01%
4.	Tes	5.01%
		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-CP 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.