





RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
PEMBELAJARAN SENAM DAN RITMIK I



Dosen:

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd
Tri Martini, M.Pd
Salman, M.Pd
Teten Hidayat, M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-202
	(Pembelajaran Senam dan Ritmik I)	Revisi : 02
		Tanggal : 28 Agustus 2020
		Halaman: 1-11 Halaman
Dibuat Oleh:  Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd NIP 197912282005011002	Diperiksa Oleh:  Drs. Sucipto., M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001
Dosen Pengampu Mata Kuliah	TPK Program Studi PJKR	Ketua Program Studi PJKR
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER		
1. Identitas Matakuliah		
Nama Program Studi : S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi		
Nama Mata Kuliah : Pembelajaran Senam dan Ritmik I		
Kode Mata Kuliah : JK 202		
Kelompok Matakuliah : Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi (MKKIPS)		
Bobot Sks : 2 (Dua)		
Semester : 1 (Satu) / Ganjil		
Prasyarat : -		
Status (wajib/ pilihan) : Wajib		
Dosen dan Kode Dosen : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd (2366) Tri Martini, M.Pd (2869) Salman, M.Pd (2863) Teten Hidayat, M.Pd (2866)		

2. Deskripsi Matakuliah

Pada matakuliah ini, mahasiswa dibekali dengan kemampuan fisik, motorik dan keterampilan dasar dalam cabang olahraga senam yang mengandung berbagai gerakan unik yang berfokus pada tubuh manusia. Senam berasal dari Bahasa Inggris Gymnastics, yang diderivasi dari kata gymnos (Yunani) yang berarti telanjang. Pengertian ini menunjuk pada asal mula sejati gerak dan olahraga yang dikenal dewasa ini, sehingga senam sering diartikan sebagai dasar dari cabang olahraga. Di dalam perkuliahan senam ini mahasiswa mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (general gymnastics). Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran PJOK di SMP dan SMA/SMK, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes, observasi, dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya

3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis Pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani
- P8 Memahami konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani

<p>Keterampilan Umum</p> <p>KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya</p> <p>KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur</p> <p>KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data</p> <p>Keterampilan Khusus</p> <p>KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani.</p> <p>KK2 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani</p> <p>KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani</p> <p>KK8 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani</p> <p>4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)</p> <p>M1 Mengetahui, menguasai berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam</p> <p>M2 Mampu mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (<i>general gymnastics</i>).</p> <p>M3 Mahasiswa diharapkan mampu mempraktekkan berbagai keterampilan gerakan dalam bentuk satu rangkaian gerak.</p>

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Mahasiswa memahami ruang lingkup	-Pemaparan ruang lingkup perkuliahan, tugas-tugas	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume,	1, 2, dan 3

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	perkuliahan senam, mengenal macam-macam alat, disiplin senam dan sejarah senam	serta kewajiban mahasiswa -Pembekalan dan peningkatan kemampuan fisik dasar dan pengenalan alat	(SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas		partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	
2	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan gerak dasar senam	Gerak dan keterampilan dasar pada semua alat senam artistik seperti Roll depan, roll belakang, lompatan dan tolakan, menggantung, menumpu, serta berjalan dan berpindah posisi pada alat	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
3	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Rol depan, belakang (lantai), lompat paku (Kuda lompat), bertumpun depan, belakang (pelana), jalan tumpuan tangan (palang sejajar), naik, rol depan (palang tunggal), berbagai gantungan (gelang-gelang), langkah kedepan, belakang (balok keseimbangan)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
4	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan	Praktek Per Alat: Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok (Kuda	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif	1, 2, dan 3

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), ayunan pada tumpuan tangan (palang sejajar), Pull over (palang tunggal), ayunan (gelang-gelang), tendangan ke depan (balok keseimbangan)	dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas		dan tugas praktek mandiri.	
5	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok dan kangkang (Kuda lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), berdiri dengan bahu (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan menggantung (palang sejajar), lompat lurus (balok keseimbangan)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
6	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan dengan kepala dan tangan (lantai), lompat jongkok dan kangkang (Kuda lompat), angkatan kaki tunggal (pelana), berdiri dengan bahu (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan menggantung (palang sejajar), lompat	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		lurus (balok keseimbangan)				
7	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Mengulang keterampilan senam yang sudah dipelajari untuk menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
8	<i>UJIAN TENGAH SEMESTER</i>					
9	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Keseimbangan berdiri dengan tangan (lantai), lompat sudut (Kuda lompat), potongan kaki tunggal (pelana), basket hang (gelang-gelang), pull over (palang tunggal), ayunan pada tumpuan lengan (palang sejajar), keseimbangan (balok keseimbangan)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
10	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam	Keseimbangan berdiri dengan tangan (lantai), lompat kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), L support (gelang-gelang), back hip circle (palang	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	tunggal), jalan kangkang (palang sejajar), body wave (balok keseimbangan)				
11	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Baling-baling (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), muscle up (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke depan (palang sejajar), cat leap (balok keseimbangan)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
12	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Baling-baling (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), putaran kaki tunggal (pelana), muscle up dan L support (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke belakang (palang sejajar), cat leap dan garpevine (balok keseimbangan)	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
13	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam	Round Off (lantai), lompat jongkok, sudut dan kangkang (Kuda lompat), lompatan flank (pelana), muscle up, L support dan	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	berdiri dengan bahu (gelang-gelang), back hip circle (palang tunggal), mendarat ke depan (palang sejajar), cat leap dan garpevine (balok keseimbangan)	berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
14	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Melakukan sebuah rangkaian gerak yang sudah dipelajari pada semua alat	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
15	Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam dalam bentuk suatu rangkaian gerak pada setiap alatnya	Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	1, 2, dan 3
16	<i>UJIAN AKHIR SEMESTER</i>					

6. Daftar Rujukan

1. Mahendra, Agus. (2001). Pembelajaran Senam di *FPOK*. Bahan Ajar. Bandung. FPOK-UPI.
2. Uhamisastra dkk (2010). Pembelajaran Senam di FPOK, , Didaktik Metodik Pembelajaran Senam.
3. Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). *Children & Movement, Physical Education in the Elementary School*. Dubuque, IA. WMC Brown.

7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- c. Reviu artikel
- d. Ujian Tengah Semester (UTS)
- e. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai dalam Abjad

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020
Dosen Pengampu

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd