

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**  
**PEMBELAJARAN SENAM DAN RITMIK II (JK 208)**



**Dosen:**

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

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

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-208
	<b>Pembelajaran Senam dan Ritmik II</b>	Revisi : 02
		Tanggal : 25 Agustus 2020
		Halaman: 1-10 Halaman
Dibuat Oleh:  <u>Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd</u> NIP. 197912282005011002	Diperiksa Oleh:   <u>Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO</u> NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:   <u>Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.</u> NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi PJKR	Ketua Program Studi PJKR

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

#### Identitas Mata kuliah

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)  
 Jenjang : S1  
 Nama Mata kuliah : Pembelajaran Senam dan Ritmik II  
 Kode Mata kuliah : JK 208  
 Kelompok Mata kuliah : Keahlian Profesi (MKKP)  
 Bobot sks : 2 SKS  
 Semester : 2  
 Prasyarat : Lulus Mata Kuliah Pembelajaran Aktivitas Senam dan Ritmik I  
 Dosen Pengampu : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd  
 Kode Dosen : 2366

### **Deskripsi Mata kuliah**

Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa FPOK 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*). Di dalam mata kuliah ini dibahas pula berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam. Perkuliahan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan tugas dan latihan (*praktek*), di samping memperbesar kesempatan pada mahasiswa untuk bereksplorasi. Pembelajaran teori dilaksanakan dengan menggunakan media LCD, serta Handycam dan TV. Penguasaan mahasiswa dinilai dengan tes performa yang dilaksanakan pada UTS dan UAS, di samping dari tugas dan keaktifan mereka dalam diskusi dan PBM *praktek*.

### **Capaian Pembelajaran Program Studi (CPPS)**

- 1) Memiliki kecakapan dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan profesional berdasarkan hasil analisis terhadap informasi dan data, serta dapat memilih berbagai solusi alternatif secara mandiri dan kelompok dalam memecahkan persoalan pembelajaran dan layanan perkembangan peserta didik yang dihadapinya sesuai dengan konteksnya untuk memperoleh hasil pembelajaran terbaik dan pengembangan peserta didik yang optimal.
- 2) Menguasai teori, ilmu, dan prinsip pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
- 3) Memahami dan mampu mengembangkan kurikulum PJOK.
- 4) Mampu menerapkan metode penelitian ilmiah dalam memecahkan permasalahan pengembangan dan penerapan keilmuan di bidang PJOK, dan sekaligus dapat mendesiminasikan baik dalam bentuk lisan dan tulisan ilmiah.
- 5) Mampu merancang dan menerapkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan mengevaluasi hasil pembelajaran PJOK.
- 6) Mampu mengambil keputusan strategis berdasarkan analisis data dalam menentukan berbagai alternative pemenuhan kebutuhan pembelajaran PJOK dengan mengaplikasikan model, pendekatan, strategi, metoda, dan teknik pembelajaran PJOK.
- 7) Mampu melakukan penelitian dan mendesiminasikan hasil penelitian di bidang pembelajaran PJOK dalam bentuk lisan dan tulisan.
- 8) Mampu memanfaatkan IPTEK yang mutakhir dan relevan untuk mendukung proses pembelajaran PJOK yang efektif.
- 9) Mampu melakukan berbagai aktivitas gerak, permainan, dan olahraga berdasarkan prinsip dan teorinya.
- 10) Memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas pembelajaran PJOK dan tugas lain yang terkait profesinya.

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPM)

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan :

9.1 Mahasiswa diharapkan mampu mempraktekkan berbagai gerak dan keterampilan senam dari beberapa kelompok senam yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum (*general gymnastics*).

9.2 Mahasiswa juga diharapkan menguasai berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam.

10.1. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas pembelajaran PJOK dan tugas lain yang terkait profesinya.

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Mahasiswa lebih memahami ruang lingkup senam	Pembekalan dan peningkatan kembali kemampuan fisik dasar	Menyimak perkuliahan, bertanya jawab, berdiskusi	100 menit	Mencari ruang lingkup senam secara mendalam	Buku, diktat, internet
2	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan gerak dasar senam yang telah dipelajari pada Senam I	Mengulang kembali gerak senam yang sudah dipelajari pada kuliah Senam I	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
3	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per alat Lantai: neck kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: loop mount (naik), Palang sejajar: shoulder roll, Palang tunggal: mill circle, Gelang-Gelang:	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
		ayun ke shoulderstand, Balok keseimbangan: cat leap dan scissor				
<b>4</b>	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per alat: Lantai: neck kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: gunting depan, Palang sejajar: shoulder roll , Palang tunggal: mill circle, Gelang-Gelang: rol depan kebawah, Balok keseimbangan: half turn	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
<b>5</b>	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: head kip, Kuda Lompat: Lompat neck kip, Kuda Pelana: gunting depan dan belakang, Palang sejajar: shoulder roll from swinging, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle, Gelang-Gelang: dislock, Balok keseimbangan: half turn on one feet	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
<b>6</b>	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-	Praktek Per Alat: Lantai: head kip, Kuda Lompat: Lompat head kip, Kuda Pelana: naik	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	dengan setengah putaran, Palang sejajar: shoulder roll from swinging, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle, Gelang-Gelang: dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet				
7	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Mengulang keterampilan senam yang sudah dipelajari pada Senam I dan Senam II untuk menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS)	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
8	<b>UTS</b>					
9	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat head kip, Kuda Pelana: flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle,	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
		Gelang-Gelang: dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan				
10	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: back hip circle dan mill circle dan kip meluncur, Gelang-Gelang: swing, dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan, round off turun	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
11	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan	Praktek Per Alat: Lantai: handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	dari teknik keterampilan senam	feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: kip meluncur, Gelang-Gelang: swing, dislock dan inlock, Balok keseimbangan: half and full turn on one feet, rol depan, round off turun				
12	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	Praktek Per Alat: Lantai: back handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana: loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, Palang tunggal: kip meluncur, Gelang-Gelang: turun badan lurus, Balok keseimbangan: hop half turn	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
13	-Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan keterampilan-	Praktek Per Alat: Lantai: back handspring, Kuda Lompat: Lompat handspring, Kuda Pelana:	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	keterampilan senam -Mengetahui kesalahan dari teknik keterampilan senam	loop mount dan flank setengah lingkaran dari feint dan double leg circle, Palang sejajar: shoulder roll from swinging dan naik depan, naik belakang, kip meluncur, Palang tunggal: kip meluncur dan squat dismount, Gelang-Gelang: swing, dislock, inlock dan turun badan lurus, Balok keseimbangan: hop half and full turn dan round off turn				
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	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet
15	-Mahasiswa dapat mempraktekan keterampilan-keterampilan senam dalam bentuk suatu	Mengulang semua gerakan yang sudah dipelajari dalam bentuk rangkaian gerak	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	100 menit	Pengulangan gerakan senam pada setiap alatnya	Buku, diktat, internet

<b>Pert.</b>	<b>Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>	<b>Tugas dan Penilaian</b>	<b>Rujukan</b>
	rangkaian gerak pada setiap alatnya					
<b>16</b>	<b>UAS</b>					

### Referensi

Mahendra, Agus. (2001). Pembelajaran Senam di *FPOK*. Bahan Ajar. Bandung. FPOK-UPI.

Uhamisastra dkk (2010). Pembelajaran Senam di FPOK, , Didaktik Metodik Pembelajaran Senam.

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). *Children & Movement, Physical Education in the Elementary School*. Dubuque, IA. WMC Brown.