

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)  
TEORI BELAJAR MOTORIK**



**Dosen:**  
**Prof. Dr. H. Amung Ma'mum, M.Pd**  
**Dr. Nuryadi, M.Pd**  
**Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd**

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

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-216
	<b>(Teori Belajar Motorik)</b>	Revisi : 002
		Tanggal : 28 Agustus 2020 Halaman: 1-9 Halaman
Dibuat Oleh:	Diperiksa Oleh:	Disetujui Oleh:
 Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd. NIP. 196001191986031002	 Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031002	 Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001
Dosen Pengampu Mata Kuliah	TPK Program Studi PJKR	Ketua Program Studi PJKR
<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>		
<b>1. Identitas Mata kuliah</b>		
Nama Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi		
Nama Mata kuliah : Teori Belajar Motorik		
Kode Mata kuliah : JK 216		
Kelompok Mata kuliah : Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi (MKKIPS)		
Bobot sks : 2 (Dua)		
Semester : 4 (Empat) / Genap		
Prasyarat : -		
Status (wajib/ pilihan) : Wajib		
Nama dan kode dosen : 1. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd (1231)		
2. Dr. Nuryadi, M.Pd (1948)		
3. Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd (2366)		

## **2. Deskripsi Mata kuliah**

Mata kuliah ini adalah mata kuliah dasar yang membekali mahasiswa prodi PJKR dengan konsep dan pengertian tentang hakikat gerak, pola gerak, keterampilan gerak serta dasar-dasar taksonomi gerak. Di samping itu dielaborasi juga proses terjadinya gerak dan keterampilan dari sudut pandang teori pengolahan informasi, peranan indera dalam penghasilan gerak, serta perangkat-perangkat internal (*proprioceptive*) yang berpengaruh dalam penghasilan gerak. Kemudian substansi mata kuliah ini ditutup dengan bahasan tentang bagaimana proses pembelajaran gerak dapat dimaksimalkan, dengan memperhitungkan berbagai aspek yang mempengaruhi, serta metode-metode pembelajaran yang dikenal dalam proses pembelajaran dan pelatihan motorik. Perkuliahan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ceramah dan diskusi, tugas dan latihan (praktek), di samping memperbesar kesempatan pada mahasiswa untuk bereksplorasi.

## **3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)**

### **Sikap**

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- 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 pasmani
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani

### **Keterampilan Umum**

- 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.

KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.

KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data

KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya

### **Keterampilan Khusus**

KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.

KK2 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani

KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani

## **4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)**

M1 Mahasiswa menguasai pengertian tentang gerak, pola gerak, keterampilan gerak, pengelompokan keterampilan, proses terjadinya gerak dan keterampilan melalui teori pemrosesan informasi, serta bagaimana gerak dan keterampilan dipelajari dengan metode-metode pembelajarannya.

M2 Mahasiswa menguasai keterampilan praktek pengukuran p[enguasaan gerak serta proses perancangan pembelajaran gerak dan keterampilan

M3 Mahasiswa mampu menganalisis kesalahan gerak dan keterampilan serta upaya pengoreksiannya serta melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran gerak secara keseluruhan.

M4 Mahasiswa mampu menerapkan Teori Pembelajaran Gerak dalam situasi pembelajaran di kelas serta dalam situasi pemecahan masalah dalam setting penelitian pembelajaran.

### 5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep gerak, pola gerak, dan keterampilan beserta ciri-cirinya.</p> <p>2. Mahasiswa dapat mengelompokkan keterampilan berdasarkan aspek penentu keterampilan dari perspektif tugas.</p>	<p>a. Dua sifat dari makna keterampilan.</p> <p>b. Definisi keterampilan,</p> <p>c. Unsur-unsur yang terdapat dalam definisi keterampilan.</p> <p>a. Klasifikasi Keterampilan dari perspektif tugas.</p> <p>b. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan</p> <p>c. Klasifikasi berdasarkan pelaksanaan tugas</p> <p>d. Klasifikasi berdasarkan ketepatan gerakan</p> <p>e. Klasifikasi berdasarkan keterlibatan kognitif</p>	<p>Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.</p>	2 x 50 menit.	<p>Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.</p>	1 dan 2
2	<p>Mahasiswa dapat mengelompokkan</p>	<p>1. Klasifikasi berdasarkan kepastian</p>	<p>Pembelajaran berbasis daring,</p>	2 x 50 menit.	<p>Diskusi kelas, partisipasi aktif,</p>	1 dan 2

	keterampilan berdasarkan aspek penentu keterampilan dari perspektif penguasaan penampilan.	<p>maksimum, penggunaan energi, dan penggunaan waktu.</p> <p>2. Konsep-konsep dalam keterampilan</p> <p>a. Perbedaan individual</p> <p>b. Kemampuan dan keterampilan</p> <p>c. Pola gerak dan keterampilan</p>	dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.		dan tugas membuat resume.	
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan taksonomi psikomotorik menurut Anita Harrow.	<p>a. Taksonomi psikomotorik</p> <p>b. Gerakan refleks</p> <p>c. Gerakan dasar</p> <p>d. Kemampuan perseptual</p> <p>e. Kemampuan fisik</p> <p>f. Gerakan keterampilan.</p> <p>g. Komunikasi diskursif</p>	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1 dan 2
4	1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat penghasilan keterampilan sebagai hasil pengolahan informasi dan pengambilan keputusan.	<p>a. Manusia sebagai pengolah informasi.</p> <p>b. Sumber Input</p> <p>c. Tiga tahapan pengolahan informasi</p> <p>d. Model konseptual pengolahan gerak dan keterampilan.</p>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2 x 50 menit.	Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1 dan 2

	2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan hakikat waktu reaksi dan antisipasi dalam penghasilan gerak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Waktu reaksi dan pengambilan keputusan.</li> <li>b. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi</li> <li>c. Antisipasi, strategi dan pemanfaatannya.</li> </ul>	berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.			
5	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat penghasilan prestasi di bawah pengaruh stress</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat sumbangan perhatian pada penghasilan keterampilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hakikat stress</li> <li>b. Prinsip U Terbalik</li> <li>c. Pengolahan Informasi pada kegairahan yang tinggi</li> <li>a. Hakikat perhatian</li> <li>b. Perhatian dalam tahapan pengolahan informasi</li> <li>c. Gerak tipuan dan paradigma stimulus ganda.</li> <li>d. Tiga sistem memori</li> </ul>	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1 dan 2
6	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat sumbangan indera terhadap keterampilan.</p> <p>2. Mahasiswa dapat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. a. Sumber-sumber informasi inderawi</li> <li>b. Pengontrolan Loop Tertutup</li> <li>c. Loop Tertutup dalam Model Konseptual</li> <li>a. Dua kontrol visual</li> </ul>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya	2 x 50 menit.	Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1 dan 2

	menjelaskan hakikat kontrol visual dalam penghasilan keterampilan	b. Kontrol visual dalam keterampilan c. Visual dan model konseptual gerak.	jawab, dan tugas.			
7	1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat dan konsep motor program dalam penghasilan gerak keterampilan  2. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat pemrograman aksi gerak dalam keterampilan	a. Teori motor program b. Open Loop Control c. Tiga bukti adanya motor program  a. Pemrograman aksi gerak b. Penyesuaian postural dalam aksi c. Motor program umum d. Mengenal parameter 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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1 dan 2
8	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER</b>					
9	1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan definisi belajar serta jenis-jenisnya.  2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dan pengertian belajar dari perspektif teori pengolahan	a. Definisi belajar dan masalahnya b. Jenis-jenis belajar c. Fungsi belajar dan kelangsungan hidup.  a. Teori Pengolahan Informasi. b. Hukum Belajar c. Penampilan Terampil d. Sistem memori	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1

	informasi					
10	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan implikasi teori belajar aliran behaviorisme dalam pembelajaran motorik.</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan implikasi teori belajar aliran kognitivisme dalam pembelajaran motorik.</p>	<p>a. Teori keterhubungan Guthrie dan implikasinya.</p> <p>b. Teori koneksionisme Throndike</p> <p>c. Teori operant Skinner</p> <p>d. Drive-Stimulus Reduction Hull</p> <p>a. Teori Gestalt</p> <p>b. Teori Schemata Piaget</p> <p>c. Teori Belajar Sosial Bandura</p> <p>d. Teori Pengolahan Informasi</p>	<p>Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.</p>	2 x 50 menit.	<p>Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.</p>	1
11	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian pembelajaran gerak</p> <p>2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep pengaruh hasil belajar dan prinsip pengalihan belajar.</p>	<p>a. Pengertian belajar gerak</p> <p>b. Aspek dalam pembelajaran</p> <p>c. Mengukur hasil pembelajaran gerak</p> <p>d. Hasil belajar teramati</p> <p>a. Pengaruh hasil belajar.</p> <p>b. Prinsip pengalihan dalam belajar</p> <p>c. Tujuan akhir pembelajaran gerak</p>	<p>Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.</p>	2 x 50 menit.	<p>Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.</p>	1
12	<p>1. Mahasiswa dapat menjelaskan berbagai faktor yang berpengaruh pada</p>	<p>a. Faktor yang berpengaruh</p> <p>b. Faktor PBM</p> <p>c. Faktor Individu</p>	<p>Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video</p>	2 x 50 menit.	<p>Diskusi kelas, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.</p>	1

	pembelajaran gerak  2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahapan pembelajaran dalam pembelajaran gerak	d. Faktor situasi e. Motivasi f. Pengalaman masa lalu g. Kemampuan a. Tahap verbal kognitif b. Tahap gerak (assosiatif) c. Tahap otonomi	conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas.			
13	1. Mahasiswa dapat menjelaskan persiapan pembelajaran motorik  2. Mahasiswa dapat menjelaskan beberapa bentuk latihan pembelajaran motorik	a. Bagaimana memotivasi dan memberi umpan balik b. Memberikan tugas c. Pemberian instruksi d. Modeling dan demonstrasi a. Latihan fisik dan motorik b. Latihan mental c. Mental practice d. Mental imagery	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1
14	1. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip dasar latihan dan metode pembelajaran motorik  2. Mahasiswa dapat menjelaskan prosedur	a. Jumlah latihan b. Kualitas latihan c. Metode bimbingan d. Latihan padat dan terdistribusi e. Keseluruhan Vs Bagian  a. Langkah-langkah metode global	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1

	pelaksanaan metode pembelajaran motorik	b.Langkah-langkah metode bagian c.Langkah-langkah metode global-bagian d.Langkah-langkah metode progresif				
15	1. Mahasiswa dapat menjelaskan cara mengatur latihan tugas jamak dan tugas tunggal.	a. Melatih tugas jamak b. Latihan Terpusat c. Latihan Acak d. Implikasi praktis latihan acak e. Melatih tugas tunggal	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, partisipasi aktif, dan tugas membuat resume.	1
16	<b>TES AKHIR SEMESTER</b>					

## 6. Daftar Rujukan

1. Mahendra, Agus. (2006). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. FPOK. Bahan Ajar. Bandung. FPOK-UPI.
2. Schmidt, Richard A. dan Wrisberg, Craig A. (2000) *Motor Learning and Performance: A Problem-Based Learning Approach*. Champaign. IL. Human Kinetics.

## 7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- Jumlah kehadiran minimal 80 %
- Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- Reviu artikel
- Ujian Tengah Semester (UTS)
- Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

$$\frac{(2 \times \text{Tugas}) + (1 \times \text{UTS}) + (2 \times \text{UAS})}{5}$$

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagai 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	
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
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

Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.