

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
DIDAKTIK METODIK PENGAJARAN SENAM DAN RITMIK**







Dosen:

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Drs. Lilis Komariyah, M.Pd

Tri Martini, 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-306 |
| | (Didaktik Metodik Pengajaran Aktivitas Senam & Ritmik) | Revisi : 02 |
| | | Tanggal : 28 Agustus 2020 Halaman: 1- 9 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 : Didaktik Metodik Pengajaran Aktivitas Senam & Ritmik | | |
| Kode Mata Kuliah : JK 306 | | |
| Kelompok Mata Kuliah : Mata Kuliah Keahlian Profesi (MKKP) | | |
| Bobot sks : 2 (Dua) | | |
| Semester : 6 | | |
| Prasyarat : Pembelajaran Senam dan Ritmik I dan II | | |
| Status (wajib/ pilihan) : Wajib | | |
| Dosen dan Kode Dosen : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. (2366) Drs. Lilis Komariyah, M. Pd. (1336) Tri Martini, M. Pd. (2869) | | |

2. Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah lanjutan pada program S1 pembelajaran senam 1 dan senam 2. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan pengertian didaktik dan metodik. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan didaktik dan metodik dalam pelaksanaan belajar mengajar senam.

Perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah yang dihadapi mahasiswa dalam penerapan dan pengembangan macam-macam didaktik dan metodik pengajaran senam, baik senam artistik, senam ristik, dan senam umum.

Dalam pembelajaran senam saat ini, pelaksanaan kuliah teori 5 % dan praktek 95 %. Perkuliahan teori menggunakan pendekatan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan penggunaan LCD dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas penyusunan serta penyajian makalah, dan diskusi dan pemecahan (RPP) dan dipraktikkan mengajar dengan menggunakan teman-temannya sebagai siswa. Tahap penguasaan mahasiswa dinilai dengan evaluasi melalui UTS, UAS, teori dan mengajar praktek mengajar.

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.
- P3 Memahami prinsip dan teknik perencanaan pembelajaran pendidikan 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

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

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
- KK3 Memiliki keterampilan untuk menerapkan prinsip dan teknik perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani
- KK4 Memiliki keterampilan untuk menerapkan prinsip dan teknik pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)

- M1 Mampu mempraktekkan mengajar senam, aktivitas ritmik, uji diri, dan ketangkasan. Kemudian mahasiswa diharapkan mampu membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Senam
- M2 Menguasai berbagai pengertian tentang senam, sejarah senam, jenis-jenis senam, serta aspek mekanika gerak dari teknik dasar senam.
- M3 Menunjukkan perilaku tanggung jawab atas proses dan hasil perkuliahan.

| 5. Deskripsi Rencana Pembelajaran | | | | | | |
|--|--|---|---|--------------|---|----------------|
| Pert. | Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah | Bahan Kajian | Bentuk Pembelajaran | Waktu | Tugas dan Penilaian | Rujukan |
| 1 | Mahasiswa memahami ruang lingkup perkuliahan didaktik metodik pembelajaran senam, pembuatan RPP Senam. | Rencana perkuliahan, reviu konsep dan lingkup pengembangan Didaktik metodik pengajaran senam. | Menyimak perkuliahan, bertanya jawab, berdiskusi. | 2 x 50 menit | Mencari ruang lingkup didaktik metodik senam secara mendalam. | 4, 5, dan 6 |
| 2 | Mahasiswa dapat mempraktekan bentuk pemanasan dalam senam | Penyajian bentuk-bentuk pemanasan (warming up) dalam pembelajaran senam. | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 4, 5, dan 6 |
| 3 | Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan macam-macam Pola Gerak Dominan. | Pengenalan dan penerapan macam-macam Pola Gerak Dominan. | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 4, 5, dan 6 |
| 4 | Mahasiswa dapat mempraktekan mengajar senam lantai. | Praktek mengajar senam pada alat lantai, gerakan dasar senam. | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 1, 2, dan 3 |
| 5 | Mahasiswa dapat mempraktekan | Praktek mengajar senam pada alat kuda lompat | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 1, 2, dan 3 |

| | | | | | | |
|----|---|--|--------------------------------|--------------|--|-------------|
| | mengajar senam kuda lompat. | dan bentuk lompatan dasar. | | | | |
| 6 | Mahasiswa dapat mempraktekan mengajar senam lantai. | Praktek mengajar senam pada alat lantai (lanjutan). | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 1, 2, dan 3 |
| 7 | Mahasiswa dapat mempraktekan mengajar senam kuda lompat. | Praktek mengajar senam pada alat kuda lompat (lanjutan). | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 1, 2, dan 3 |
| 8 | Ujian Tengah Semester (UTS) | | | | | |
| 9 | Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan tentang senam umum dan aerobik. | Senam Umum dan senam Aerobik. | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 2 dan 4 |
| 10 | Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan tentang senam ritmik. | Senam Ritmik (pita, bola, tali, dan simpai). | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 2 dan 4 |
| 11 | Mahasiswa dapat dan mempraktekan senam ritmik di sekolah. | Senam ritmik di sekolah. | Peer teaching, micro teaching. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP. | 2 dan 4 |
| 12 | Mahasiswa dapat mempraktekan praktek mengajar senam di sekolah. | Praktek mengajar senam di Sekolah Dasar (SD). | Pembelajaran senam di SD. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP | 1, 3, dan 5 |

| | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--------------|--|-------------|
| | | | | | untuk Sekolah Dasar (SD). | |
| 13 | Mahasiswa dapat mempraktekan praktek mengajar senam di Sekolah Menengah Pertama. | Praktek mengajar senam di Sekolah Menengah Pertama (SMP). | Pembelajaran senam di SMP. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP untuk Sekolah Menengah Pertama (SMP). | 1, 3, dan 5 |
| 14 | Mahasiswa dapat mempraktekan praktek mengajar senam di Sekolah Menengah Atas. | Praktek mengajar senam di Sekolah Menengah Atas (SMA). | Pembelajaran senam di SMA. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP untuk Sekolah Menengah Atas (SMA). | 1, 3, dan 5 |
| 15 | Mahasiswa dapat mempraktekan praktek mengajar senam di Sekolah di daerah. | Praktek mengajar senam ke Sekolah di daerah. | Pembelajaran senam di sekolah di daerah. | 2 x 50 menit | Praktek mengajar per kelompok dan pembuatan RPP untuk Sekolah di daerah masing-masing. | 1, 3, dan 5 |
| 16 | Ujian Akhir Semester (UAS) | | | | | |

6. Daftar Rujukan

1. Jurgen Kretshmer (1974), Crundlagen Und Methoden tur Intenginiring Desunternishtes in Gerathuem Verag Karl Hofman Scmdref Beishutgen.
2. Baroman. (1978). Greatturmen Sport berlin.

3. Comodition Gymnastic Federation (1986). Zutrductory Gymnastic Published in Canada.
4. Imam Hidayat. (1996). Senam. Bandung.
5. Agus Mahendra. (2000). Senam Artistik. Metode Pembelajaran Senam. FPOK UPI.
6. Sukarma. (1986). Senam dan Metodik. Universitas Terbuka

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 | |
| 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 |

| Keterangan Nilai | | | Tingkat Kemampuan | Keterangan |
|------------------|-------|--------|---------------------|-------------------------------------|
| 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