



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Kreativitas Pengembangan Olah Tubuh dan Permainan Kecil	8620603341		T=3	P=0	ECTS=4.77	7	1 Agustus 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Vivi Astuti Nurlaily, M.Pd. dan Ivo Yuliana, M.Pd.		Drs. H. Budiyo, S.Pd., M.Pd.			PUTRI RACHMADYANTI	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
----------------------------------	-----------------------------------

CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
CPL-6	Mampu mengembangkan, memelihara jaringan kerja serta menjalin komunikasi secara efektif dengan civitas akademika untuk menunjang belajar sepanjang hayat.
CPL-9	Memecahkan masalah pengetahuan dan keterampilan dasar terpadu bidang studi (matematika, bahasa, IPA, IPS, PKn, seni, olahraga).

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
--

CPMK - 1	Memahami konsep dasar gerak motoris dalam permainan tradisional dan olah tubuh aerobic, serta menganalisis keterkaitannya dengan pengembangan kreativitas dan pembelajaran jasmani di sekolah dasar.
CPMK - 2	Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak motoris melalui permainan kecil (Gobak Sodor, Kasti, Rounders) dan kombinasi gerak aerobic dengan musik, serta mengembangkan variasi gerakan sesuai kebutuhan pembelajaran di SD/MI.
CPMK - 3	Merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program pelatihan sederhana berupa kombinasi senam aerobic dengan musik di sekolah dasar, serta menampilkan hasil kreativitas dalam bentuk lomba/kompetisi beregu sebagai wujud kerjasama, sportivitas, dan tanggung jawab.

Matrik CPL - CPMK

	CPMK	CPL-3	CPL-6	CPL-9
	CPMK-1	✓		
	CPMK-2		✓	
	CPMK-3			✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

	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										✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan kreativitas olah tubuh dan permainan kecil untuk anak sekolah dasar. Melalui pendekatan praktis dan eksploratif, mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik dasar olah tubuh, prinsip pengembangan permainan edukatif, serta strategi merancang aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Ruang lingkup mencakup pengenalan gerak dasar, improvisasi gerak, desain permainan tradisional dan modern, serta integrasi nilai-nilai pendidikan dalam aktivitas fisik. Tujuan mata kuliah ini adalah menghasilkan calon guru yang mampu menciptakan variasi aktivitas fisik yang kreatif, aman, dan edukatif untuk mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional siswa SD.
-----------------------------	--

Pustaka	Utama :

<ol style="list-style-type: none"> Warni, D. S., Zahra, N. H., Hutasuht, A. S., Harahap, B. R., & Siregar, F. S. (2025). Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. <i>Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research</i>, 2(1), 302-307. Ramadhani, C. (2023). PENGEMBANGAN KREATIVITAS MAHASISWA MELALUI PRAKTIK DAN MODIFIKASI PERMAINAN: MEMAHAMI AKTIVITAS BERMAIN DAN MANFAATNYA DALAM PERMAINAN BESAR DAN KECIL. <i>PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengabdian Masyarakat</i>, 3(3), 236-247. Wigati, M., & Wiyani, N. A. (2020). Kreativitas Guru Dalam Membuat Alat Permainan Edukatif Dari Barang Bekas. <i>As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini</i>, 5(1), 43-56. Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. <i>Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM)</i>, 3(1), 86-91. Fahmi, D. A. (2011). Pengembangan Senam Aerobik Kids Untuk Materi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. <i>Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)</i>, 1(2). 							
Pendukung :							
<ol style="list-style-type: none"> Pertiwi, T. S., Sutisya, A., & Sihombing, S. (2017). Pelaksanaan permainan bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sd/min kota bengkulu. <i>Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani</i>, 1(1), 54-58. Hari, H. P. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Gerak Manipulatif Siswa Kelas IV SD. <i>Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science</i>, 12(3), 262-272. Prasetio, P. A., & Praramdana, G. K. (2020). Gobak sodor dan bentengan sebagai permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes berbasis karakter pada Sekolah Dasar. <i>Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan</i>, 7(1). Kurniawan, W. P., & Zawawi, M. A. (2017). Pengenalan permainan tradisional GOTENG (Gobak Sodor dan Bentengan) untuk membangun karakter siswa sekolah dasar kelas atas. <i>Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran</i>, 3(2), 128-141. Badaru, B. (2019). PENERAPAN MODEL PERMAINAN ROUNDERS YANG DIMODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MURID SD NEGERI PACCINONGAN KABUPATEN GOWA. <i>HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA: Education Sport Journa</i>, 2(2), 97-104. Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. <i>SpoRTIVE</i>, 2(1), 91-100. 							
Dosen Pengampu		BUDIYONO VIVI ASTUTI NURLAILY IVO YULIANA Drs. H. Budiyo, S.Pd., M.Pd. Drs. H. Budiyo, S.Pd., M.Pd. Ivo Yuliana, M.Pd. Ivo Yuliana, M.Pd. Vivi Astuti Nurlaily, M.Pd. Vivi Astuti Nurlaily, M.Pd.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk 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	Pengenalan lapangan dan gerak motoris permainan tradisional Gobak Sodor	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Menjelaskan aturan dasar, fungsi lapangan, dan peran setiap garis pada permainan Gobak Sodor. 2.2. Mendeskripsikan jenis-jenis gerak motoris (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) yang digunakan dalam permainan. 3.3. Mempraktikkan gerak motoris dasar (lari, lompat, menghindar, merentangkan tangan, menghalangi) sesuai aturan permainan. 4.4. Menunjukkan koordinasi tubuh yang baik saat melakukan simulasi awal permainan Gobak Sodor. 5.5. Menunjukkan sikap sportivitas, kerja sama, dan antusiasme dalam kegiatan bermain. 	Kriteria: <ol style="list-style-type: none"> 1.Pemahaman aturan dasar permainan Gobak Sodor, mengenali dan menjelaskan fungsi lapangan beserta garis-garisnya, serta mengidentifikasi jenis-jenis gerak motoris yang digunakan. 2.Praktik gerak motoris dasar yang meliputi gerak lokomotor (lari, melompat, menghindar), gerak non-lokomotor (berdiri siap, merentangkan tangan, berputar), serta gerak manipulatif sederhana (menghalangi lawan tanpa kontak keras). 3.Sikap sportivitas, kerja sama, antusiasme, dan penghargaan terhadap nilai budaya permainan tradisional. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Materi: Gobak Sodor Pustaka: <i>Prasetio, P. A., & Praramdana, G. K. (2020). Gobak sodor dan bentengan sebagai permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes berbasis karakter pada Sekolah Dasar. Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan, 7(1).</i>	5%

2	Pengenalan gerak motoris olah tubuh Aerobik	<p>1.1. Memahami konsep dasar olah tubuh aerobik, meliputi pengertian, manfaat bagi kebugaran jasmani, serta mengenali gerakan dasar yang digunakan dalam aktivitas aerobik.</p> <p>2.2. Mempraktikkan gerakan dasar aerobik (pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan) dengan koordinasi, ritme, dan kelenturan tubuh yang tepat sesuai irama.</p> <p>3.3. Menunjukkan sikap disiplin, antusias, percaya diri, serta kerja sama dalam mengikuti kegiatan aerobik, sekaligus menghargai pentingnya latihan aerobik sebagai sarana menjaga kesehatan dan kebugaran.</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	<p>Materi: Senam Aerobik Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
3	Praktek permainan gobak sodhor	<p>1.1. Memahami aturan permainan Gobak Sodor, termasuk peran pemain, fungsi garis lapangan, dan strategi dasar yang digunakan dalam permainan.</p> <p>2.2. Menjelaskan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan Gobak Sodor, seperti sportivitas, kerja sama, dan ketangkasan.</p> <p>3.3. Mempraktikkan gerakan motoris dasar (lari, melompat, menghindar, menghadang) secara tepat sesuai dengan aturan permainan.</p> <p>4.4. Berperan aktif dalam permainan dengan koordinasi tubuh yang baik serta mampu mengatur strategi sederhana bersama tim.</p> <p>5.5. Menunjukkan sikap sportif, disiplin, dan kerja sama selama mengikuti praktik permainan.</p> <p>6.6. Menghargai nilai budaya lokal dengan menjadikan permainan tradisional sebagai sarana pembelajaran, hiburan, dan pengembangan karakter.</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1. Menjelaskan aturan secara runtut, menyebutkan fungsi garis dengan benar, dan memahami strategi penyerangan maupun penjagaan.</p> <p>2. Melakukan gerakan dasar (lari, melompat, menghindar, menghadang) secara tepat, luwes, serta menunjukkan koordinasi tubuh yang baik.</p> <p>3. Menunjukkan sportivitas tinggi, disiplin, antusias, serta aktif bekerja sama dengan anggota tim.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Gobak Sodor Pustaka: <i>Kurniawan, W. P., & Zawawi, M. A. (2017). Pengenalan permainan tradisional GOTENG (Gobak Sodor dan Bentengan) untuk membangun karakter siswa sekolah dasar kelas atas. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(2), 128-141.</i></p>	5%

4	Pemahaman berbagai bentuk kombinasi gerak motoris olah tubuh Aerobic dengan berbagai musik yg sesuai	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Menjelaskan hubungan antara variasi musik dengan intensitas, tempo, serta jenis gerakan aerobik yang digunakan. 2.2. Mempraktikkan berbagai bentuk kombinasi gerak motoris olah tubuh aerobik dengan koordinasi, ritme, dan keluwesan yang sesuai. 3.3. Menciptakan variasi sederhana rangkaian gerakan aerobik berdasarkan musik pengiring yang dipilih. 4.4. Menunjukkan kerja sama yang baik saat menyusun dan menampilkan kombinasi gerakan secara kelompok. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan prinsip penyusunan kombinasi gerak dengan runtut, serta mengaitkannya secara tepat dengan tempo, intensitas, dan jenis musik. 2. Melakukan gerakan dengan ritme, koordinasi, dan keluwesan yang sesuai dengan karakter musik, serta mampu menciptakan variasi gerakan sederhana. 3. Disiplin, percaya diri, antusias, bekerja sama dengan baik, serta menghargai perbedaan pilihan musik dan gerakan dalam kelompok. <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	<p>Materi: Gerak Motoris Pustaka: <i>Warni, D. S., Zahra, N. H., Hutasuhut, A. S., Harahap, B. R., & Siregar, F. S. (2025). Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research, 2(1), 302-307.</i></p>	5%
5	Pengenalan berbagai gerak motoris Permainan tradisional bola kecil kasti dan praktek permainan bola kasti	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami aturan dasar permainan bola kasti, termasuk fungsi lapangan, peran pemain, dan tahapan permainan. 2.2. Menjelaskan berbagai bentuk gerak motoris yang terdapat dalam permainan bola kasti, seperti melempar, menangkap, memukul, berlari, dan menghindar. 3.3. Menganalisis nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan kasti, seperti sportivitas, strategi, dan kerja sama tim. 4.4. Mempraktikkan gerak motoris dasar dalam permainan bola kasti (melempar, menangkap, memukul, berlari, menghindar) secara tepat. 5.5. Menerapkan koordinasi gerakan tubuh saat melakukan praktik permainan sesuai peran dalam tim. 6.6. Berperan aktif dalam simulasi maupun praktik permainan bola kasti dengan mengikuti aturan dan strategi sederhana. 7.7. Menunjukkan antusiasme dan percaya diri dalam praktik permainan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan aturan permainan, fungsi lapangan, dan berbagai gerak motoris (melempar, menangkap, memukul, berlari, menghindar) secara runtut, jelas, dan tepat. 2. Melakukan semua gerakan motoris dasar (melempar, menangkap, memukul, berlari, menghindar) dengan tepat, koordinatif, luwes, serta aktif berperan dalam permainan. 3. Menunjukkan sikap sportif, disiplin, percaya diri, antusias, serta aktif bekerja sama dengan tim. <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek	<p>Materi: Permainan Kasti Pustaka: <i>Hari, H. P. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Bola Kasti terhadap Gerak Manipulatif Siswa Kelas IV SD. Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science, 12(3), 262-272.</i></p>	5%

6	Penguasaan keterampilan kombinasi berbagai gerak motoris Aerobic dengan berbagai musik yg sesuai	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip penyusunan kombinasi gerak motoris dalam senam aerobik yang disesuaikan dengan tempo, intensitas, dan karakter musik. 2.2. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerakan aerobik dengan teknik yang benar, luwes, dan sesuai irama musik. 3.3. Mengintegrasikan variasi gerakan sederhana hingga kompleks secara terstruktur dalam satu rangkaian. 4.4. Menunjukkan kerja sama, sportivitas, serta menghargai perbedaan variasi gerakan maupun pilihan musik antar kelompok. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep kombinasi gerakan dan keterkaitannya dengan musik secara runtut, logis, dan detail, serta mampu menganalisis unsur kebugaran yang dilibatkan. 2. Melakukan kombinasi gerakan dengan teknik yang tepat, ritme selaras dengan musik, transisi antar gerakan lancar, serta variasi gerakan kaya dan terstruktur. 3. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, antusias tinggi, sportivitas, serta aktif bekerja sama dalam kelompok. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	<p>Materi: Gerak Motoris Aerobic Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
7	Pengenalan permainan kecil Rounders, kombinasi gerak motoris dan praktek permainannya	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami sejarah, aturan dasar, lapangan, serta posisi pemain dalam permainan rounders. 2.2. Menganalisis strategi sederhana dalam permainan rounders yang melibatkan koordinasi tim dan sportivitas. 3.3. Mempraktikkan keterampilan dasar rounders, yaitu teknik melempar, menangkap, memukul bola, serta berlari antar base dengan tepat. 4.4. Mampu melakukan kombinasi gerak motoris rounders dalam situasi permainan sebenarnya dengan koordinasi tubuh yang baik. 5.5. Menghargai permainan rounders sebagai permainan kecil tradisional yang memiliki nilai edukatif, sosial, dan budaya. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan aturan, peran pemain, teknik dasar, dan strategi sederhana rounders secara runtut, jelas, dan detail. 2. Melakukan teknik melempar, menangkap, memukul, dan berlari antar base dengan benar, koordinatif, serta aktif dalam permainan. 3. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama yang tinggi, antusias, serta menghargai rekan tim dan lawan. <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Rounders Pustaka: <i>Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. SPORTIVE, 2(1), 91-100.</i></p>	5%
8	UTS	Pemahaman Konsep	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan dalam menjawab 2. Kesungguhan dalam mengikuti tes <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Tes 3 x 50	3 x 50		10%

9	Pengembangan kombinasi gerak motoris senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai untuk bekal pelatihan di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip pengembangan kombinasi gerak motoris dalam senam aerobik yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SD/MI. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara variasi gerakan dengan pilihan musik yang mendukung motivasi, semangat, dan keterlibatan aktif anak. 3.3. Merancang pola gerak senam aerobik sederhana hingga kompleks yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. 4.4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, ritmis, dan selaras dengan musik pengiring. 5.5. Mengembangkan rangkaian senam aerobik yang kreatif, inovatif, dan mudah diikuti oleh siswa SD/MI. 6.6. Mendemonstrasikan senam aerobik yang komunikatif, enerjik, serta memperhatikan aspek keselamatan gerak anak. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan prinsip kombinasi gerak motoris, kesesuaian musik, serta rancangan pola gerak senam secara runtut, lengkap, dan sesuai dengan karakteristik anak SD/MI. 2. Melakukan rangkaian gerakan dengan teknik yang benar, ritmis, bervariasi, kreatif, dan mudah diikuti anak SD/MI. 3. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, kreatif, antusias, serta mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: kombinasi gerak motoris senam Aerobic dengan musik</p> <p>Pustaka: <i>Warni, D. S., Zahra, N. H., Hutasuhut, A. S., Harahap, B. R., & Siregar, F. S. (2025). Meningkatkan Kreativitas dan Kecerdasan Anak melalui Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research, 2(1), 302-307.</i></p>	5%
---	---	---	---	---	--------	---	----

10	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

11	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

12	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

13	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

14	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

15	Melakukan praktek pelatihan keterampilan penguasaan kombinasi senam Aerobic dengan berbagai musik yang sesuai di SD/MI	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Memahami prinsip dasar pelatihan senam aerobik bagi siswa SD/MI sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak. 2.2. Menjelaskan keterkaitan antara kombinasi gerakan, intensitas, dan pilihan musik yang tepat untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. 3.3. Merancang program pelatihan senam aerobik sederhana dengan memperhatikan variasi gerakan, irama musik, dan karakteristik peserta didik. 4.4. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam aerobik dengan teknik yang benar, selaras dengan musik, serta menarik bagi siswa SD/MI. 5.5. Mendemonstrasikan keterampilan melatih siswa dalam menguasai kombinasi gerak senam aerobik secara bertahap, komunikatif, dan sistematis. 6.6. Mengembangkan variasi latihan senam aerobik yang kreatif, mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. 7.7. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab saat mempraktikkan serta melatih senam aerobik di kelas maupun lapangan. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemahaman menyeluruh mengenai prinsip latihan, variasi gerakan, dan kesesuaian musik yang dipilih, serta mampu menjelaskan rancangan program pelatihan dengan runtut dan kontekstual. 2. Memimpin latihan secara lancar, teknik gerakan benar, selaras dengan irama musik, bervariasi, serta menarik bagi siswa SD/MI. 3. Sikap percaya diri, disiplin, antusias, komunikatif, serta mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan mendukung partisipasi siswa. <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Praktek 3 x 50	3 x 50	<p>Materi: Praktek pelatihan aerobik</p> <p>Pustaka: <i>Manalu, R. B. B., widia astuti Tamba, T., & Manihuruk, G. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas IV SD Negeri 173680 Marom Tahun 2024. Jurnal Pendidikan Simalem (JPSM), 3(1), 86-91.</i></p>	5%
----	--	--	--	---	--------	--	----

16	UAS	<p>1.1. Menyusun proposal kegiatan dan rancangan lomba secara jelas (tujuan, sasaran, jadwal, anggaran, teknis lomba).</p> <p>2.2. Menyiapkan aturan lomba, kriteria penilaian, serta format lomba sesuai dengan tingkat perkembangan siswa SD.</p> <p>3.3. Menyusun pembagian tugas secara jelas dan adil sesuai struktur kepanitiaan.</p> <p>4.4. Kegiatan lomba berlangsung sesuai jadwal dan alur acara yang telah direncanakan.</p> <p>5.5. Fasilitas dan perlengkapan lomba (sound system, lapangan/ruang, musik, kostum, nomor peserta) tersedia dan berfungsi baik.</p> <p>6.6. Mampu mengelola peserta, juri, serta penonton dengan tertib.</p> <p>7.7. Mampu mengantisipasi kendala teknis dan menyelesaikannya dengan cepat</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1. Mampu merancang proposal, menyusun jadwal, serta menyiapkan perlengkapan secara rinci dan tepat waktu.</p> <p>2. Melaksanakan tugas dengan penuh tanggung jawab, bekerja cepat, mampu mengantisipasi kendala, serta menjaga ketertiban jalannya lomba.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Praktek 3 x 50		20%
----	-----	--	--	-------------------	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	22.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	72.5%
3.	Tes	5%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CPMK 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

