



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
(Kampus Kabupaten Magetan)

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Senam	8520802067	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	27 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Irma Febriyanti, S.Or. M.Kes.				Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd., M.Ed.	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.					
	CPL-5	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara prosedural. (P1)					
	CPL-9	Mampu menguasai konsep teoritis dan praktis bidang pendidikan jasmani, terutama pengembangan kreatifitas di bidang pendidikan jasmani dan olahraga (P5)					
	CPL-10	Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif (KK1)					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK - 1	Mampu menganalisis tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang					
	CPMK - 2	Mampu menganalisis macam-macam gerakan dasar senam lantai					
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang					
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)					
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off					
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kopstand					
	CPMK - 7	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan roll kip					
	CPMK - 8	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip					
	CPMK - 9	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand dan handstand roll					
	CPMK - 10	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand kayang					
CPMK - 11	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handspring						
CPMK - 12	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud						
CPMK - 13	Mahasiswa mampu membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam						
Matrik CPL - CPMK							

CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-9	CPL-10
CPMK-1	✓	✓		
CPMK-2		✓	✓	
CPMK-3	✓	✓	✓	
CPMK-4		✓	✓	
CPMK-5		✓	✓	
CPMK-6	✓	✓	✓	
CPMK-7	✓	✓		
CPMK-8		✓	✓	
CPMK-9		✓	✓	✓
CPMK-10			✓	✓
CPMK-11	✓		✓	✓
CPMK-12			✓	✓
CPMK-13	✓		✓	✓

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			✓													
CPMK-4				✓												
CPMK-5					✓											
CPMK-6						✓	✓									
CPMK-7								✓	✓							
CPMK-8										✓						
CPMK-9											✓					
CPMK-10												✓				
CPMK-11													✓			
CPMK-12														✓	✓	
CPMK-13																✓

Deskripsi Singkat MK Matakuliah Senam pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan gerakan senam yang baik dan benar. Mata kuliah ini mencakup berbagai jenis senam mulai dari senam aerobik, senam lantai, senam kebugaran, hingga senam ritmik. Mahasiswa akan mempelajari teknik-teknik dasar senam, pola gerakan yang tepat, serta manfaat kesehatan dari senam. Selain itu, mahasiswa juga akan diajarkan tentang peran senam dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dengan mengikuti matakuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu mengaplikasikan gerakan senam secara mandiri maupun sebagai instruktur senam di berbagai komunitas atau lembaga kebugaran.

Pustaka

Utama :

1. FIG, 2013. Code Of Points de Gymnastics Artistic. Available from : <http://www.fig-gymnastics.com/site/index>.
2. Safety First for Gymnast in Gymnasium
3. Mahendra, 2000. Senam. Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III. DEPDIKBUD
4. Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa

Pendukung :

1. Web, artikel, ebook dan source online lainnya

Dosen Pengampu Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
Sri Wicahyani, 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	Mampu menganalisis tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang	1. Mahasiswa menganalisis senam nasional dan dunia 2. Mahasiswa menganalisis definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang senam nasional dan dunia, definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Senam nasional dan dunia serta definisi senam serta unsur-unsur kondisi fisik yang menunjang Pustaka: FIG, 2013. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Available from : http://www.fig-gymnastics.com/...	5%
2	Mampu menganalisis tentang macam-macam gerakan dasar senam lantai	Mahasiswa menganalisis macam-macam gerakan dasar senam lantai	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang macam-macam gerakan dasar senam lantai Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang macam-macam gerakan dasar senam lantai [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang macam-macam gerakan dasar senam lantai Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang macam-macam gerakan dasar senam lantai [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Macam-macam gerakan dasar senam lantai Pustaka: Mahendra, 2000. <i>Senam. Direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III</i> . DEPDIBUD	5%

3	Mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang	Mahasiswa menganalisis macam-macam gerakan dasar senam lantai	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol depan dan rol belakang Pustaka: Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa	5%
4	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	1. Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) 2. Mahasiswa mampu membuat produk video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja 3. Rubrik penilaian produk Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Project Base Learning • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Project Base Learning • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video	Materi: Gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) Pustaka: <i>Safety First for Gymnast in Gymnasium</i>	10%

				<p>Mahasiswa merancang dan menyusun video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)</p> <p>• Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video</p> <p>• Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiwa menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) yang dibuat sudah sesuai dan tepat Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk video cara melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)</p> <p>• Fase 6: Evaluasi</p>	<p>• Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiwa menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll) yang dibuat sudah sesuai dan tepat Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk video cara melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rol belakang kaki lurus dan lompat harimau (dive roll)</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube</p> <p>Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek</p> <p>Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18</p>			
5	<p>Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p>	<p>1.Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p> <p>2.Mahasiswa mampu membuat produk video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Rubrik penilaian partisipasi</p> <p>2.Rubrik penilaian kinerja</p> <p>3.Rubrik penilaian produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>ECTS Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode pembelajaran: Project Base Learning</p> <p>• Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merespon pertanyaan dosen.</p> <p>• Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merancang dan menyusun video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p> <p>• Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video</p> <p>• Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off yang dibuat sudah</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet</p> <p>Metode pembelajaran: Project Base Learning</p> <p>• Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merespon pertanyaan dosen.</p> <p>• Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merancang dan menyusun video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p> <p>• Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video</p> <p>• Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off yang dibuat sudah</p>	<p>Materi: Meroda dan round off</p> <p>Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017.</i> <i>Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa</i></p>	4%

				<p>proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video</p> <p>• Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiwa menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rgerakan meroda dan round off yang dibuat sudah sesuai dan tepat Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk video cara melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan gerakan meroda dan round off</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>	<p>sesuai dan tepat Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk video cara melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan gerakan meroda dan round off</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>		
6	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off	1.Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan	<p>Kriteria: 1.Rubrik penilaian partisipasi 2.Rubrik penilaian</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet</p>	<p>Materi: Meroda dan round off Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017.</i> <i>Keterampilan</i></p>	3%

		<p>gerakan meroda dan round off</p> <p>2.Mahasiswa mampu membuat produk video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p>	<p>kinerja</p> <p>3.Rubrik penilaian produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>pembelajaran: Project Base Learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merancang dan menyusun video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek 	<p>Metode pembelajaran: Project Base Learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video tentang melakukan gerakan meroda dan round off Mahasiswa merancang dan menyusun video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek video • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>	<p>Dasar Senam. Unipress Unesa</p>
--	--	---	---	--	--	--

				<p>menguji hasil video, apakah video melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan rgerakan meroda dan round off yang dibuat sudah sesuai dan tepat</p> <p>Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk video cara melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, sebelum proses upload di youtube</p> <p>Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek</p> <p>Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>			
7	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kopstand	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kopstand	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka</p> <p>Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi</p> <p>Materi tentang gerakan kopstand</p> <p>Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan kopstand</p> <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet</p> <p>Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi</p> <p>Materi tentang gerakan kopstand</p> <p>Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan kopstand</p> <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>	<p>Materi: Gerakan kopstand</p> <p>Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa</i></p>	3%

8	UTS	Menganalisis macam-macam gerakan dasar senam lantai	Kriteria: Praktik Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Luring 2 X 50'/3.18 ECTS		Materi: mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan meroda dan round off Pustaka: <i>Safety First for Gymnast in Gymnasium</i> Materi: Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip Pustaka: <i>Web, artikel, ebook dan source online lainnya</i>	5%
9	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan roll kip	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan roll kip	Kriteria: 1.Rubrik penilaian partisipasi 2.Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan roll kip Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan roll kip [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan roll kip Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan roll kip [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan roll kip Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa</i>	5%
10	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan kop kip	Kriteria: 1.Rubrik penilaian partisipasi 2.Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan kop kip Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan kop kip [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan kop kip Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan kop kip [TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan kop kip Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa</i>	5%

11	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand dan handstand roll	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand dan handstand roll	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handstand dan handstand roll Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handstand dan handstand roll [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handstand dan handstand roll Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handstand dan handstand roll [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan handstand dan handstand roll Pustaka: Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa	5%
12	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand kayang	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand kayang	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handstand kayang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handstand kayang [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handstand kayang Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handstand kayang [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan handstand kayang Pustaka: Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa	5%
13	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handspring	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan handstand kayang	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handspring Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handspring [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan handspring Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan handspring [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan handspring Pustaka: Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa	10%

14	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan stud Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan stud [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Discussion, tanya jawab, demonstrasi Materi tentang gerakan stud Penugasan mahasiswa tugas mandiri untuk mencari literasi tentang gerakan stud [TM: 1x170'] 2 X 50'/3.18 ECTS	Materi: Gerakan stud Pustaka: Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa	10%
15	Mahasiswa mampu membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam	Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar dan menjelaskan gerakan stud	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Project Base Learning • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam Mahasiswa merancang dan menyusun rangkaian gerakan dasar senam • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek • Fase 4: • Fase 4:	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara online melalui Sidia, Zoom, GMeet Metode pembelajaran: Project Base Learning • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam Mahasiswa merancang dan menyusun rangkaian gerakan dasar senam • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil proyek, apakah proyek rangkaian gerakan dasar senam yang dibuat sudah sesuai dan tepat Proses pengujian proyek diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk rangkaian gerakan	Materi: Rangkaian senam Pustaka: FIG, 2013. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Available from : http://www.fig-gymnastics.com/... Materi: Rangkaian senam Pustaka: Web, artikel, ebook dan source online lainnya	10%

				<p>Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati</p> <p>• Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil proyek, apakah proyek rangkaian gerakan dasar senam yang dibuat sudah sesuai dan tepat Proses pengujian proyek diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk rangkaian gerakan dasar senam</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan perbaikan proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>	<p>dasar senam</p> <p>• Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan perbaikan proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek</p> <p>[TM: 1x170] 2 X 50'/3.18 ECTS</p>		
16	UAS	Mahasiswa mampu membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam	<p>Kriteria: Membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes</p>	2 X 50'/3.18 ECTS	2 X 50'/3.18 ECTS	<p>Materi: Mahasiswa mampu membuat dan melakukan rangkaian gerakan dasar senam</p> <p>Pustaka: <i>Febriyanti, dkk, 2017. Keterampilan Dasar Senam. Unipress Unesa</i></p>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	21.66%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50.16%
3.	Penilaian Portofolio	8.33%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.33%
6.	Tes	5%
		99.98%

Catatan

1. **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 studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **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.
9. **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.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 3 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi (Kampus
Kabupaten Magetan)



Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd.,
M.Ed.
NIDN 0019068801

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi (Kampus
Kabupaten Magetan)



File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Juli 2025 Jam 18:01 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDiA Unesa