



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Keplatihan Olahraga

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Senam I		8520202197			T=2	P=0	ECTS=3.18	7	3 November 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		
							MUHAMMAD		
Model Pembelajaran	Case Study								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)								
	Matrik CPL - CPMK								
		CPMK							
	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						
Deskripsi Singkat MK	Mahasiswa memahami dan mampu mengaplikasikan gerak senam dasar di alat baik artistik putra maupun putri serta memahami cara membantu dengan teknik gerak yang benar serta mengutamakan keselamatan.								
Pustaka	Utama :								
	1. 1. FIG, 2017. Code of Points 2. FIG, 2009. Gymnastics Coaching level 1 3. Nurkholis, 2012. Pola Gerak Dasar Senam.								
	Pendukung :								
Dosen Pengampu	FRANSISCA JANUARUMI MARHAENDRA WIJAYA Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.								
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	Mahasiswa mampu memahami pengertian senam di alat secara mendasar dan mampu mengedepankan keselamatan anak didik.	- Mahasiswa mampu memahami pentingnya safety first.- Mahasiswa mampu memahami teknik gerak dasar senam di alat peti lompat.- Mahasiswa mampu memahami teknik gerak dasar rol depan tekuk dan lurus di peti lompat.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Diskusi-Tanya jawab 2 X 50			0%
2	Mahasiswa mampu memahami dalam mengaplikasikan cara membantu rol depan depan tekuk dan lurus di peti lompat serta mempersiapkan peralatan dengan prinsip safety first.	- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu rol depan tekuk di peti lompat.- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu rol depan lurus di peti lompat.- Mahasiswa mampu mempersiapkan peralatan dengan prinsip safety first.		- Ceramah dan contoh-Praktek membantu - Diskusi dan tanya jawab. 2 X 50			0%
3	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar rol kip dan neck kip di peti lompat serta dapat mengaplikasikan cara membantu gerakan tersebut dengan prinsip safety first.	- Mahasiswa mampu melakukan teknik gerak dasar rol kip di peti lompat.- Mahasiswa mampu melakukan teknik gerak dasar neck kip di peti lompat.- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar rol kip dan neck kip di peti lompat.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
4	Mahasiswa mampu dan memahami cara membantu gerak dasar rol kip dan neck kip di peti lompat serta memahami prinsip safety first dalam penataan peralatan.	- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu rol kip di peti lompat.- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu neck kip di peti lompat.- Mahasiswa mampu mengutamakan keselamatan pada peralatan dan cara membantu.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Diskusi-Evaluasi 2 X 50			0%
5	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar handspring di meja lompat serta mengaplikasikan cara membantu yang benar dengan prinsip safety first.	- Mahasiswa mampu melakukan teknik gerak dasar handspring di meja lompat.- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar gerak handspring di meja lompat.- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu teknik gerak dasar handspring di meja lompat.		- Ceramah dan contoh-Diskusi dan tanya jawab-Evaluasi. 2 X 50			0%

6	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar Tsukahara di meja lompat serta mampu mengaplikasikan cara membantu gerakan Tsukahara di meja lompat.	- Mahasiswa mampu melakukan teknik gerak dasar Tsukahara di meja lompat- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar Tsukahara di meja lompat- Mahasiswa mampu mengaplikasikan cara membantu gerak dasar Tsukahara di meja lompat.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Evaluasi 2 X 50			0%
7	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 2 X 50			0%
8	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar berjalan dan melompat di balok keseimbangan serta mengayun dan memantul di palang sejajar.	- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar berjalan dan melompat di balok keseimbangan- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar mengayun dan memantul di palang sejajar.- Mahasiswa mampu melakukan teknik gerak dasar di balok keseimbangan dan palang sejajar.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Evaluasi 2 X 50			0%
9	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar akrobatik dan berputar di balok keseimbangan serta shoulder rol di palang sejajar.	- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar akrobatik di balok keseimbangan.- Mahasiswa mampu menjelaskan teknik gerak dasar shoulder rol di palang sejajar.- Mahasiswa mampu melakukan dan dapat mengaplikasikan cara membantu teknik gerak dasar akrobatik di balok keseimbangan dan shoulder rol di palang sejajar.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Diskusi dan tanya jawab-Evaluasi 2 X 50			0%
10	Mahasiswa mampu dan memahami teknik gerak dasar mount dan dismount di balok keseimbangan dan palang sejajar.	- Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian mount- Mahasiswa mampu menjelaskan tentang pengertian dismount- Mahasiswa mampu melakukan gerakan mount dan dismount di balok keseimbangan dan palang sejajar.		- Ceramah dan contoh-Praktek-Diskusi-Evaluasi 2 X 50			0%
11	Idem dengan pertemuan 10	Idem dengan pertemuan 10		Idem dengan pertemuan 10 2 X 50			0%

12	Idem dengan pertemuan 11	Idem dengan pertemuan 11		Idem dengan pertemuan 11 2 X 50			0%
13	Mahasiswa mampu dan memahami mekanisme penilaian dalam senam alat.	- Mahasiswa mampu menjelaskan mekanisme penilaian senam alat- Mahasiswa mampu melakukan penghitungan secara matematis tentang penilaian senam alat.		- Ceramah-Diskusi-Tanya jawab 2 X 50			0%
14	Idem dengan pertemuan 13	Idem dengan pertemuan 13		Idem dengan pertemuan 13 2 X 50			0%
15	UAS	UAS	Kriteria: UAS	UAS 2 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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 prodinya 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.