


### HALAMAN PENGESAHAN VALIDASI

DOSEN PENGEMBANG RPS	DIVALIDASI OLEH UPM	KETUA PROGRAM STUDI
Nama : Andi Fepriyanto, M.Pd Tanggal Penyusunan : 26 Januari 2019 Tanda tangan : 	Nama : Tanggal Penyusunan : Tanda tangan :	Nama : Tanggal Penyusunan : Tanda tangan :

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Dosen Pengampuh : Andi Fepriyanto, M.Pd  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Mata Kuliah : T&P Senam I  
 Semester/Tahun Akademik : II/ 2017 – 2018  
 Kode Mata Kuliah : MKK8529  
 Bobot SKS : 2 SKS  
 Capaian Pembelajaran : Mahasiswa diharapkan memahami tentang macam-macam senam lantai dan mampu mempragakan gerakan senam lantai tanpa Alat.  
 Deskripsi Matakuliah : Matakuliah ini mengajarkan tentang macam-macam senam lantai dan gerakan senam lantai tanpa Alat.

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Bahan Kajian	Waktu	Indikator	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pebelajaran)	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
1	Kontrak Perkuliahan	Kontrak Perkuliahan	2 x 50 menit	- Mampu memahami dan menaati aturan yang sudah di sepakati	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
2	Memahami tentang sejarah Senam dan Pengertian Senam secara Umum dan Senam lantai	Sejarah Senam Dunia dan di Indonesia	2 x 50 menit	- Mampu Memahami dan menjelaskan sejarah senam Dunia, - Mampu memahami perjalanan senam di Indonesia dari jam penjajahan sampai merdeka.	Ceramah Tanya Jawab	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
3	Mengetahui Tentang macam-macam senam tanpa alat	Senam Lantai dan Keseimbangan	2 x 50 menit	- Mampu menjelaskan definisi senam lantai - Mampu menjelaskan dan memahami langkah-langkah senam Keseimbangan	Ceramah Tanya Jawab	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.

<b>Pert Ke</b>	<b>Kemampuan akhir yang direncanakan</b>	<b>Bahan Kajian</b>	<b>Waktu</b>	<b>Indikator</b>	<b>Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pembelajaran)</b>	<b>Sumber Belajar/ Media</b>	<b>Pengalaman Belajar</b>
4	Mengetahui tentang macam-macam senam lantai	Kelentukan, keseimbangan, Keindahan.	2 x 50 menit	- Mampu menjelaskan Kelentukan, keseimbangan, Keindahan.	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
5	Memahami tentang gerakan-gerakan keseimbangan pesawat terbang	Keseimbangan pesawat terbang	2 x 50 menit	- Mampu menjelaskan gerakan keseimbangan Model Pesawat	Ceramah Tanya Jawab	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
6	Memahami gerakan-gerakan sikap lilin	Sikap Lilin	2 x 50 menit	- Mampu menjelaskan gerakan Sikap Lilin	Ceramah Tanya Jawab	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
7	Mengetahui Tentang gerakan kayang	Gerakan Kayang	2 x 50 menit	- mampu menjelaskan gerakan-gerakan kayang	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
8	Mengetahui tentang gerakan Roll depan dan Roll belakang	gerakan Roll depan dan Roll belakang	2 x 50 menit	- Mampu menjelaskan gerakan Roll depan dan Roll belakang	Ceramah Tanya Jawab	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
9	Melaksanakan UTS	U T S	2 x 50 menit	- Melakukan rangkaian beberapa senam lantai	UTS	presentasi	

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Bahan Kajian	Waktu	Indikator	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pembelajaran)	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
				berkesinambungan.			
10	Mempraktikan gerakan keseimbangan pesawat terbang	Gerakan Keseimbangan pesawat terbang	2 x 50 menit	- Mampu mempraktikan pemanasan Gerakan Keseimbangan pesawat terbang,	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
11	Memahami dan Mempraktikan tentang gerakan sikap lilin	Mempraktikan gerakan sikap lilin	2 x 50 menit	- Mampu Mempraktikan tahapan gerakan sikap lilin	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
12	Memahami dan Mempraktikkan Tentang gerakan kayang	Mempraktikkan gerakan kayang	2 x 50 menit	- Mampu Mempraktikkan pemanasan statis gerakan kayang dan pendinginan	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
13	Memahami Mempraktikan tentang gerakan Roll depan dan roll belakang	Mempraktikan gerakan Roll depan dan roll belakang	2 x 50 menit	- Mampu Mempraktikan gerakan Roll depan dan roll belakang dan stretching pasif	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
14	Mempraktikkan tentang gerakan-gerakan memberikan bantuan pada gerakan kayang	Mempraktikkan pemberian bantuan gerakan kayang	2 x 50 menit	- Mampu dan memahami cara cara memberikan bantuan gerakan kayang	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah, jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Mengamati, Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
15	Mempraktikkan	Mempraktikkan	2 x 50	- Mampu dan	Demonstrasi, Praktik	Buku, Majalah,	Mengamati,

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Bahan Kajian	Waktu	Indikator	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pembelajaran)	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
	tentang gerakan-gerakan memberikan bantuan pada gerakan Roll Depan	pemberian bantuan Roll Depan	menit	memahami cara cara memberikan bantuan		jurnal, artikel, tempat belajar, dll	Menanya, Mencoba, Menalar dan Mengkomunikasikan.
16	Melaksanakan UAS dengan harapan memahami apa yang sudah di terima dan di pelajari selama satu semester proses pembelajaran	U A S	60 menit	U A S	UAS	Tes	

## REFERENSI

1. Tim Pengampu Senam. Bahan Ajar Senam. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Modul 1 Senam Lantai. Pengertian, Sejarah, Gerakan, Manfaat dan Jenis-Jenisnya. <https://gudangpelajaran.com/senam-lantai/>
3. Sapto adi. 2018. Bentuk bentuk dasar gerakan senam . Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.

**Mengetahui,  
Ketua Prodi Penjaskesrek**

**TAUFIK RAHMAN, M.Pd.  
NIK. 07731112**

**Sumenep, Januari 2019  
Dosen Pengampu**



**ANDI FEPRIYANTO, M.Pd.  
NIDN. 0707028901**