RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Pembentukan Tanpa Alat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Aktivitas pemanasan dalam bentuk: permainan, perlombaan, reaksi dan kombinasi tanpa alat.
   b. Latihan normalisasi tanpa alat.
   c. Latihan pembentukan keseimbangan tanpa alat.
   d. Latihan pembentukan kelentukan tanpa alat.
   e. Latihan pembentukan kekuatan dan ketangkasan tanpa alat.
   f. Aktivitas penenangan tanpa alat
7. Materi Pokok : a. Aktivitas pemanasan tanpa alat.
   b. Normalisasi tanpa alat.
   c. Pembentukan keseimbangan tanpa alat.
   d. Pembentukan kelentukan tanpa alat.
   e. Pembentukan kekuatan dan ketangkasan tanpa alat.
   f. Aktivitas penenangan tanpa alat
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 1 & 2

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas		
INTI	1. Melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk permainan, perlombaan, reaksi, dan kombinasi tanpa menggunakan alat. 2. Melakukan berbagai latihan normalisasi tanpa menggunakan alat. 3. Melakukan berbagai latihan keseimbangan tanpa alat. 4. Melakukan berbagai latihan kelentukan tanpa alat. 5. Melakukan berbagai latihan kekuatan dan ketangkasan tanpa alat.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill	Hall senam Gambar	1, 2, 9

	6. Melakukan aktivitas penenangan.				
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam.	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   A. Tes formatif
      Tes kemampuan keseimbangan, kelentukan togok, kekuatan, dan ketangkasan tanpa alat.
   b. Tugas terstruktur
      Buatlah masing-masing satu macam latihan keseimbangan, kelentukan, kekuatan dan ketangkasan.
   C. Tugas mandiri
      Kembangkan melalui latihan mandiri tentang keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta ketangkasan badan.

10. Sumber Bahan

   1). Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
   2). Iain Adams dan Rahantoknam, B.E. (1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
   3). Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Ditjen Dikti.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Pembentukan dengan Alat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Aktivitas pemanasan menggunakan bola dan tongkat.
   b. Latihan normalisasi dengan bola dan tongkat.
   c. Latihan pembentukan keseimbangan dengan bola dan tongkat.
   d. Latihan pembentukan kelentukan dengan bola dan tongkat.
   e. Latihan pembentukan kekuatan dan ketangkasan dengan bola dan tongkat.
   f. Akttivitas penenangan dengan bola dan tongkat.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Senam pembentukan dengan alat bola.
   b. Senam pembentukan dengan alat tongkat.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 3 & 4

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Bola medo Tongkat	1, 7, 9
INTI	1. Melakukan aktivitas pemanasan dengan bola an tongkat. 2. Melakukan berbagai latihan normalisasi dengan alat bola dan tongkat. 3. Melakukan berbagai latihan keseimbangan dengan bola dan tongkat. 4. Melakukan berbagai latihan kelentukan dengan bola dan tongkat. 5. Melakukan berbagai latihan kekuatan dan ketangkasan dengan bola dan tongkat. 6. Melakukan aktivitas penenangan dengan bola dan tongkat.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam.	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes kemampuan keseimbangan dan kelentukan menggunakan bola medo, serta latihan kekuatan dan ketangkasan menggunakan tongkat.
   b. Tugas terstruktur
      Buatlah masing-masing satu macam latihan keseimbangan dan kelentukan menggunakan bola medo, serta latihan kekuatan dan ketangkasan menggunakan tongkat.
   a. Tugas mandiri
      Kembangkan melalui latihan mandiri tentang ketangkasan menggunakan bola dan tongkat.

10. Sumber Bahan

   1). Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar.* Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
   2). Iain Adams dan Rahantoknam, B.E. (1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
   3). Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Ditjen Dikti

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Pembentukan dengan Alat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Aktivitas pemanasan menggunakan balok dan tali.
   b. Latihan normalisasi dengan balok dan tali.
   c. Latihan pembentukan keseimbangan dengan balok dan tali.
   d. Latihan pembentukan kelentukan dengan balok dan tali.
   e. Latihan pembentukan kekuatan dan ketangkasan dengan balok dan tali.
   f. Akttivitas penenangan dengan balok dan tali.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Senam pembentukan dengan alat balok.
   b. Senam pembentukan dengan alat tali.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 5 & 6

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Bola medo Tongkat	1, 7, 9
INTI	1. Melakukan aktivitas pemanasan dengan balok dan tali. 2. Melakukan berbagai latihan normalisasi dengan alat balok dan tali. 3. Melakukan berbagai latihan keseimbangan dengan balok dan tali. 4. Melakukan berbagai latihan kelentukan dengan balok dan tali. 5. Melakukan berbagai latihan kekuatan dan ketangkasan dengan balok dan tali. 6. Melakukan aktivitas penenangan dengan balok dan tali.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Lakukan latihan keseimbangan dan kelentukan menggunakan balok, serta latihan kekuatan dan ketangkasan menggunakan tali.
   b. Tugas terstruktur
      Buatlah masing-masing satu macam latihan keseimbangan dan kelentukan menggunakan balok, serta latihan kekuatan dan ketangkasan menggunakan tali.
   c. Tugas mandiri

Kembangkan melalui latihan mandiri tentang keseimbangan, kelentukan, kekuatan dan ketangkasan menggunakan balok dan tali.

10. Sumber Bahan

1). Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar.* Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

2). Iain Adams dan Rahantoknam, B.E. (1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

3). Sumanto dan Sukiyo. (1991). *Senam*. Jakarta: Ditjen Dikti

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Sikap Lilin dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Split dan cara pertolongannya.
   c. Latihan Kayang dan cara pertolongannya.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Sikap Lilin.
   b. Split.
   c. Kayang
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 7 & 8

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan sikap lilin dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan Latihan split dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan latihan kayang dan cara memberikan pertolongannya. 5. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi
   a. Tes formatif
      Lakukan sikap lilin, split, dan kayang.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran senam artistik materi sikap lilin, split, dan kayang.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Head Balance dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Handstand dan cara pertolongannya.
7. Materi Pokok/Penggalan : 1. Head Balance.
   2. Handstand.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 9 & 10

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan head balance dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan handstand dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Lakukan head balance dan handstand

   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam lantai head balance dan handstand.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Guling Depan dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Guling Belakang dan cara pertolongannya.
   c. Latihan Loncat Harimau.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Guling Depan.
   b. Guling Belakang.
   c. Loncat Harimau.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 11 & 12

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan guling depan dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan guling belakang dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan latihan loncat harimau dan cara memberikan pertolongannya. 5. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Lakukan guling depan, guling belakang, dan loncat harimau.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam lantai guling depan, guling belakang, dan loncat harimau.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Meroda dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Roll Kip dan cara pertolongannya.
   c. Latihan Head Kip dan cara pertolongannya.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Meroda.
   b. Roll Kip.
   c. Head Kip.
8. Kegiatan Perkuliahan : 13 & 14

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan meroda dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan Roll Kip an cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan latihan Head Kip dan cara memberikan pertolongannya. 5. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Lakukan meroda, roll kip, dan head kip.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam lantai meroda, roll kip, dan head kip.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Stutes (Back Extention) dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Round off dan cara pertolongannya.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Stutes (Back Extention).
   b. Round off.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 15 & 16

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan Stutes (Back Ekxtention) dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan Round off dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	1. Kesan & pesan 2. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan stutes (back extention) dan round 0ff.

   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam lantai stutes (back extention) dan round off.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Handspring dan cara pertolongannya.
   b. Latihan Rangkaian dua gerakan.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Handspring.
   b. Rangkaian dua gerakan.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 17 & 18

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan Handspring dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan rangkaian dua gerakan senam lantai dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan handspring.

   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang handspring dalam senam lantai.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Lantai).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan rangkaian tiga gerakan.
   b. Latihan rangkaian empat gerakan.
7. Materi Pokok/Penggalan : Rangkaian gerakan senam lantai.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 19 & 20

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan rangkaian tiga gerakan senam lantai dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan rangkaian empat gerakan senam dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan rangkaian empat gerakan senam lantai.

   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai) rangkaian gerakan.
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam lantai rangkaian tiga atau empat gerakan.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Perkakas).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Loncat Jongkok di atas peti loncat.
   b. Latihan Loncat Kangkang diatas peti loncat.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Loncat Jongkok
   b. Loncat Kangkang..
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 21 & 22

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras Peti Loncat	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan Loncat Jongkok di atas peti loncat dan cara pengamanannya. 3. Melakukan latihan Loncat Kangkang di atas peti loncat dan cara pengamanannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan loncat jongkok dan loncat kangkang di atas peti lompat.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (perkakas peti lompat).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet tentang senam artistik (perkakas peti lompat) loncat jongkok dan loncat kangkang

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PGSD Penjas.
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Senam / IOF 202
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Senam Artistik (Perkakas).
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan Guling Depan di atas peti loncat.
   b. Latihan Guling Lenting di atas peti loncat.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Guling Depan di atas peti loncat.
   b. Guling Lenting di atas peti loncat.
8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 23 & 24

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran.	20 menit	Ceramah Komando Tugas	Hall senam Gambar Matras Peti Loncat	3, 5, 6, 8
INTI	1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan Guling belakang di atas peti loncat dan cara memberikan pertolongannya. 3. Melakukan latihan Guling Lenting di atas peti loncat dan cara memberikan pertolongannya. 4. Melakukan aktivitas penenangan.	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Drill		
PENUTUP	2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam	10 menit	Ceramah Komando Tugas		

Tes keterampilan guling depan dan guling lenting di atas peti lompat.

b. Tugas terstruktur
   Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (perkakas peti lompat).

c. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet tentang senam artistik (perkakas peti lompat) guling depan dan guling lenting.

10. Sumber Bahan

1). Linda Jean Carpenter. (1985). *Gimnastics For Girl and Women*. New York: Parker Publishing Company, Inc.

2). Sho Fukusima and Wrio Russell. (1980). *Mens Gymnastics*. London. And Boston: Fager & Faber.

3). Karl Heinz Zschoke. (2007). *International Gymnastics Federation Code of Point*. German: FIG.

4). Panggabean dan Imam Hidayat. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Sinar Hudaya.