



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
Jl. Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 586168, ext. 560, 557 Telp. 0274-550826

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

NOMOR : T/72.2/UN34.16/HK.03/2023

**TENTANG
PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI
MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP
2022/2023 DOSEN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka kelancaran proses mengajar dan menguji pada Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023;
- b. bahwa berdasar pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a, perlu menetapkan Keputusan Dekan tentang Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 dan anggarannya;
- Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 16, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
2. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 1999 Tentang Perubahan Institusi Keguruan dan Ilmu Pendidikan menjadi Universitas;
3. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2019 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Yogyakarta;
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 83/PMK.02/2023 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2023;
6. Keputusan Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Nomor B/2643/UN34/KP.08.01/2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas di Universitas Negeri Yogyakarta;
7. Keputusan Rektor Nomor 3.7/UN34/VIII/2020 tentang Pelaksanaan Program Magister dan Program Doktor di Jurusan dan/atau Fakultas dan Pascasarjana;
8. Keputusan Rektor Nomor 2.7/UN34/VIII/2020 tentang Pemindehan Program Magister dan Program Doktor Bidang Ilmu Monodisipliner dari Pascasarjana ke Jurusan dan/atau Fakultas Tahap Pertama Universitas Negeri Yogyakarta;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023.**
- KESATU : Menetapkan Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi D4, S1, S2 dan S3 Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2023 sebagaimana tersebut pada Lampiran Keputusan ini.
- KEDUA : Segala biaya yang diperlukan dengan adanya keputusan ini dibebankan pada Mata Anggaran Tahun 2023, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- KETIGA : Keputusan Dekan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.
- KEEMPAT : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 27 Januari 2023

DEKAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

**PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH
PROGRAM STUDI D4 S1 S2 DAN S3 SEMESTER GENAP 2022/2023
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

**87 Nama : Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198105122010122003**

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS MK	Sem	Prodi	Rombel	Jenis	Beban Mengajar
1	PRK6224	Senam Kebugaran	2	4	PK-D4	A	Teori	0,5
2	PRK6224	Senam Kebugaran	2	4	PK-D4	A	Prak	1
3	PSN6326	Dasar Perwasitan Senam	3	6	PKO-S1	C	Teori	2
4	PSN6326	Dasar Perwasitan Senam	3	6	PKO-S1	C	Prak	1
5	PSN6223	Ilmu Kepelatihan Lanjut Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
6	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	B	Prak	1
7	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	A	Prak	1
8	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	B	Prak	1
9	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
10	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	A	Prak	1
11	FIK6205	Ketrampilan Dasar Senam	2	2	PKO-S1	C	Prak	1
12	PKO6318	Pemanduan Bakat	3	6	PKO-S1	B	Teori	1
13	PKO6318	Pemanduan Bakat	3	6	PKO-S1	B	Prak	1
14	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Teori	2
15	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Prak	1
16	PSN6417	Perenc Prog Latihan Senam	4	6	PKO-S1	C	Prak	1
17	PSN6325	Teori Met Lat Tek Taktik Mental Senam	3	4	PKO-S1	C	Prak	1
							Jumlah Beban Mengajar:	18,50 SKS

DEKAN,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN - D4

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PROMOSI KESEHATAN - D4
Mata Kuliah/Kode	:	Senam Kebugaran/PRK6224
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	CH. Fajar Sri Wahyuniati
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah senam kebugaran berbobot 2 SKS Praktik. Materi perkuliahan berisi tentang Pengertian , gerak dasar senam, macam-macam senam (senam aerobik, senam kebugaran jasmani, senam paket, senam Zumba dan senam cha-cha. Tujuan agar mahasiswa mampu mengetahui dan melaksanakan gerak dasar senam. Praktik dalam perkuliahan ini mahasiswa mampu mengaplikasikan senam untuk kebugaran masyarakat

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mahasiswa mampu menguasai konsep Senam kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		Lulusan mampu memahami teori dan konsep ilmu kesehatan dan kebugaran
		mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu merancang, menerapkan, dan mengevaluasi program kesehatan dan kebugaran
2	Mahasiswa mampu menguasai macam-macam senam Kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		Lulusan mampu memahami teori dan konsep ilmu kesehatan dan kebugaran
		mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu merancang, menerapkan, dan mengevaluasi program kesehatan dan kebugaran
		Lulusan mampu menunjukkan kemampuan implementasi keterampilan kesehatan dan kebugaran
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
3	Mahasiswa mampu merancang perencanaan Latihan senam kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Lulusan mampu merancang, menerapkan, dan mengevaluasi program kesehatan dan kebugaran
		Lulusan mampu menunjukkan kemampuan implementasi keterampilan kesehatan dan kebugaran
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
4	Mahasiswa mampu mengaplikasikan dan membuat Latihan senam kebugaran	Memiliki sikap menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
		Memiliki sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; dan kelompok
		mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, inovatif, bermutu, dan terukur dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang kesehatan dan kebugaran serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang kesehatan dan kebugaran;
		Menguasai konsep teoritis manajemen program promosi kesehatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi dengan penerapan siklus pemecahan masalah masyarakat.
		Mampu menerapkan kegiatan edukasi kesehatan dan konseling baik untuk individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat
		Mampu menjembatani penyelenggaraan program kesehatan sesuai kebutuhan di masyarakat yang dapat menumbuhkan kemandirian masyarakat dalam mengambil keputusan tentang hidup sehat.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1	Pengetahuan dan konsep senam Dasar kebugaran	Ceramah	mahasiswa memahami dasar senam kebugaran	mahasiswa mampu memahami dasar senam kebugaran	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
2	1, 2	Pemahaman Keterampilan, Sikap Dasar Senam dan macam-macam senam	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	mahasiswa memahami Sikap Dasar Senam dan macam-macam senam	mahasiswa mampu mempraktekan Sikap Dasar Senam dan macam-macam senam	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
3	1, 2	senam aerobik (Penamasan : - Statis - Dinamis - Non impact - Low impact - Peregangan)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
4	1, 2	senam aerobik (Latihan inti: - low impact - mix impact - high impact)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat membedakan latihan inti pada senam aerobik	mahasiswa mampu mempraktekan senam aerobik berdasarkan latihan inti	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
5	1, 2	senam aerobik (Senam kreasi)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat melakukan selingan pada aerobik	mahasiswa mampu mempraktekan senam kreasi/selingan pada senam aerobik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
6	1, 2	senam aerobik (Pendinginan: - Statis - Dinamis)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat mempraktekan pendinginan pada senam aerobik	mahasiswa mampu mempraktekan senam aerobik (Pendinginan: - Statis - Dinamis)	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
7	3, 4	senam aerobik (Koreografi/ kombinasi gerakan)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat mempraktekan kombinasi gerakan	mahasiswa mampu mempraktekan dengan membuat senam aerobik (Koreografi/ kombinasi gerakan)	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5

8	3, 4	senam aerobik (Koreografi/kombinasi gerakan)	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	mahasiswa dapat berkreasi dalam membuat Koreografi senam	mahasiswa mampu mempraktekan senam aerobik dengan membuat Koreografi/ kombinasi gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
9	3, 4	Senam Kebugaran Jasmani	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa melakukan Senam Kebugaran Jasmani 2008	Mahasiswa mampu mempraktekan gerakan Senam Kebugaran Jasmani 2008	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 5
10	3, 4	Senam Kebugaran Jasmani	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa melakukan Senam Kebugaran Jasmani 2012	Mahasiswa mampu mempraktekan gerakan Senam Kebugaran Jasmani 2012	1. Tugas 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
11	3, 4	Senam Kebugaran Jasmani	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa mampu mempraktekan gerakan Senam Kebugaran Jasmani 2017	Mahasiswa mampu mempraktekan gerakan Senam Kebugaran Jasmani 2017	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
12	3	Senam Cha-Cha	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat mempraktekan Senam Cha-Cha	mahasiswa mampu mempraktekan Senam Cha-Cha	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
13	3, 4	Senam Zumba	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat mempraktekan senam zumba	Mahasiswa mampu mempraktekan mempraktekan senam zumba	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
14	3, 4	Senam Paket	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat melakukan Senam Paket	mahasiswa mampu mempraktekan Senam Paket	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
15	3, 4	Senam Lansia	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat mempraktekan senam lansia	Mahasiswa mampu mempraktekan mempraktekan senam lansia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
16	1, 2, 3, 4	UAS	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri		Mahasiswa mengkreasikan gerakan senam kebugaran	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. sriwahyuniati, C.H.F & Budiarti, R. (2016). PANDUAN GERAKAN SENAM TIGA GENERASI (USIA DINI – REMAJA – LANSIA). LPPM UNY. ISBN 978-979-562-053-2
2. Pomatahu, A.R. (2015). Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru. Ideas Publishing, Gorontalo.
3. Eva Faridah, Indra Kasih, Sinung Nugroho. (2022). METODE PRAKTIS BELAJAR SENAM AKTIVITAS RITMIK. ISBN: 978-623-459-135-4. Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.
4. Sukanti, E.R & sriwahyuniati, C.H.F. Senam Kebugaran.
https://www.google.com/search?q=senam+kebugaran+jasmani+pdf+buku&rlz=1C5CHFA_enID993ID993&ei=eaJYZJCnLrjZ4-EP6KyGiAl&oq=senam+kebugaran+jas+pdf+buku&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAxgAMggIIIRCgARDDBDokCAAQRxDWBBCwAzoFCAAQogQ6CAgAEAgQBxAeOgYIABAIEB46CgghEKABEMMEEApKBAhBGABQtgVYpjFg4jtoA3ABeACAawWIAdsKkgEEMTguMpgBAKABAcgBCMABAQ&scient=gws-wiz-serp
5. Suharti., Nurhasan., & Wiriawan, O. (2019). BUKU LATIHAN SENAM SKJ 2008, SENAM SKJ 2012, SENAM SKJ 2017 UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI. Adi Buana University Press Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



CH. Fajar Sri Wahyuniati
197112292000032001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR