



**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.7
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
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
NAMA MATA KULIAH : KETRAMPILAN DASAR SENAM
SEMESTER : 2
KODE : FIK 6105
SKS : 2 SKS
MATAKULIAH PRASYARAT :
DOSEN PENGAMPU : PROF. DR. ENDANG RINI SUKAMTI

I. DESKRIPSI MATAKULIAH (**SESUAIKAN DENGAN KURIKULUM PRODI**)

Mata Kuliah ini akan membahas tentang: a. Pengertian Senam, b. Sejarah Singkat Senam, c. Jenis Senam, d. Komponen Fisik Dasar Senam, e. Latihan Senam, dan f. Materi Keterampilan Dasar Senam yang terdiri dari 12 macam gerakan yang akan dipelajari oleh adik-adik mahasiswa. Gerakan yang akan dipelajari adalah: kayang, split, guling depan, guling belakang, lompat harimau, meroda, *round off*, *kopstand*, *handstand*, *roll kipp*, *stutt*, dan *hand spring*

II. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) PRODI (sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus, dan pengetahuan) → **PROGRAM OUTCOME**

A. Sikap

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;
2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;
4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;
5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;
7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
8. Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik;
9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;
10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.

B. Keterampilan Umum

1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya;
2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;
3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
4. Mampu menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
6. Mampu memelihara dan mengembang-kan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya;
8. Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri;
9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

C. Keterampilan Khusus

1. Memiliki keterampilan satu cabang olahraga yang dipilih, serta memiliki kemampuan sebagai pengayahan cabang olahraga atletik, renang, senam dan permainan serta beladiri;
2. Memiliki keterampilan mengidentifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel;
3. Memiliki keterampilan merancang beban latihan, proses latihan dan peralatan untuk mengembangkan bakat olahraga yang ergonomis dan efektif;
4. Memiliki keterampilan mendidik serta fasilitator pembelajaran atau pelatih kreatif, inovatif yang menguasai materi kepelatihan olahraga dengan baik, memiliki kemampuan menggunakan teknologi informasi untuk mengikuti perkembangan ilmu kepelatihan olahraga;
5. Mampu menguasai pengetahuan tentang keterampilan analisis gerak, analisis pertandingan, analisis proses latihan dengan menggunakan instrument yang valid dan reliabel.

D. Pengetahuan

1. Memiliki kemampuan pengetahuan dan keterampilan cabang olahraga yang dipilih, serta memiliki kemampuan sebagai pengayahan cabang olahraga atletik, renang, senam dan permainan serta beladiri;
2. Mampu menguasai teori, konsep fisiologi, anatomi, dan lingkungan latihan olahraga untuk mengidentifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel;
3. Mampu menguasai teori dan konsep fisiologi latihan, kinesiologi, biomekanika olahraga untuk merancang beban latihan, merancang alur proses latihan dan merancang alat dan fasilitas latihan yang ergonomis;
4. Mampu menguasai teori dan konsep asesmen, dan sosiologi untuk analisis gerak, analisis pertandingan, analisis proses latihan dengan menggunakan instrument yang valid dan reliabel;
5. Mampu menguasai teori dan kosep belajar dan latihan untuk mendidik dan melatih pada para calon pelatih atau atlet;
6. Mampu mengkaji implikasi teori pelatihan olahraga berdasarkan kaidah, tatacara dan etika ilmiah dalam menghasilkan solusi dan gagasan, serta mampu menyusun deskripsi hasil kajian dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

III. CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK) → *COURSE OUTCOMES*

1. Mahasiswa memiliki pengetahuan
2. Mahasiswa mampu menguasai keterampilan
3. Mahasiswa mampu mencontohkan
4. Mahasiswa mampu melatih
5. Mahasiswa mampu melakukan evaluasi

IV. BAHAN KAJIAN / POKOK BAHASAN

1. Sejarah senam dunia dan Nasional
2. Jenis Senam
3. Macam senam
4. Karakteristik Gerak Dasar senam
5. Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak
6. Komponen fisik dasar senam
7. Pembelajaran komponen biomotor dasar gerakan senam
8. Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik

V. MATRIK RENCANA PEMBELAJARAN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Model/Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Tagihan	Waktu	Referensi
1	Mengetahui dan memahami pengetahuan	<ul style="list-style-type: none">Sejarah senam dunia dan nasional	Perkuliahan tatap muka,	Mampu merangkum materi yang akan dipelajari	Menguraikan ruang lingkup tentang sejarah senam	Tugas mandiri		100 menit	1, 2, 4

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
 Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022 SEM: II SKS: 2 Revisi: 01 Tanggal: 28 Januari 2022

	senam, sejarah senam dan jenis senam	<ul style="list-style-type: none"> Jenis senam Macam senam 	diskusi, serta tugas individual			dan kelompok			
2-3	Mengetahui dan memahami komponen Fisik Dasar Senam, Latihan Senam, Materi Keterampilan Dasar Senam yang dipelajari	<ul style="list-style-type: none"> Karakteristik Gerak Dasar senam Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak 	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari	Menguraikan dan mengidentifikasi Gerak Dasar senam Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak	Tugas individu dan kelompok		100 menit	1, 3
4-5	Latihan kebugaran dan pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> Komponen fisik dasar senam 	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami tentang latihan kebugaran dan pembentukan	Mengidentifikasi dan menganalisis komponen fisik dasar dalam senam	Tugas individu dan kelompok			1, 5
6	Latihan kelentukan	Pembelajaran komponen biomotor dasar gerakan senam	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kelentukan	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	3, 4
7	Latihan kekuatan	Pembelajaran komponen biomotor dasar gerakan senam	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kekuatan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	8
8	Latihan kelincuhan	Pembelajaran komponen biomotor dasar gerakan senam	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kelincuhan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	3, 8

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

9	Gerakan split Gerakan kayang	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kelentukan dan kekuatan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	1, 2
10	Gerakan guling depan Gerakan guling belakang	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kekuatan dan keseimbangan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	5,7
11	Gerakan lompat harimau Mereview gerakan split, kayang, guling depan dan guling belakang	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kelentukan, kekuatan, keseimbangan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	6, 7
12	Gerakan meroda Gerakan <i>round off</i>	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam keseimbangan dan kelincahan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	1, 2
13	Gerakan <i>kopstand</i> Gerakan <i>handstand</i>	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kekuatan, keseimbangan dan kelentukan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	5, 6

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futaristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

14	Mereview gerakan meroda, <i>round off</i> , <i>kopstand</i> dan <i>handstand</i>	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kekuatan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	6, 7
15	Latihan <i>rollkip</i> Latihan <i>stut</i>	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kekuatan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	1, 2
16	Latihan <i>handspring</i> Mereview gerakan <i>rollkip</i> dan <i>stut</i>	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Perkuliahan tatap muka, diskusi, serta tugas individual	Memahami macam-macam kelincahan, kekuatan dan kelenturan keterampilan dasar senam	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	Tugas individu		100 menit	3, 7

KETERANGAN:

1. Pertemuan: Jelas
2. Capaian Pembelajaran: tujuan pembelajaran khusus pada pertemuan tersebut
3. Bahan Kajian: Materi ajar pada pertemuan tersebut.
4. Model/metode: Jelas
5. Pengalaman belajar: deskripsi tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa dalam satu kali pertemuan
6. Indikator Penilaian: Penguasaan terhadap materi ajar
7. Teknik Penilaian: Jelas (kuis, portofolio, tugas)
8. Bobot Tagihan: Persentase capaian dari keseluruhan materi.
9. Waktu: Jelas
10. Referensi: Menuliskan nomornya dari daftar referensi yang ditulis di bawah.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.
Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

VI. BOBOT PENILAIAN*)

NO	ASPEK	KOMPONEN EVALUASI	DESKRIPSI	BOBOT (%)
1	Aktivitas Partisipatif	Presensi Kehadiran		20
2	Hasil Proyek			30
	Sub Total			50
3	Kognitif Pengetahuan	Tugas		10
		Quiz		5
		Ujian Tengah Semester		15
		Ujian Akhir Semester		20
	Sub Total			50
	Total			100

*) Penilaian aspek, jenis penilaian dan pembobotan disesuaikan dengan capaian pembelajaran dan karakteristik mata kuliah

VII. REFERENSI

A. Referensi Wajib

1. Agus Mahendra(2001) *Pembelajaran Senam*, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta.
2. Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. PT Balai Pustaka (Persero).
3. Budiarti, R. (2015). Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun. *Jurnal Olahraga Prestasi*.

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

PROGRAM SARJANA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Jl.Colombo Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560, 557, dan 282.

Fax. 0274-513092. Email: humas_fik@uny.ac.id Website : www.fik.uny.ac.id

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

NO.: RPS/ FIK 6105/2022

SEM: II

SKS: 2

Revisi: 01

Tanggal: 28 Januari 2022

<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10267>

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1 (1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Imam hidayat dkk(1980) *Senam dan Metodik*, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
- Mahmudi Soleh (1992) *Olahraga Pilihan senam*, DekDikBud. Jakarta
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video. *Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video*, 12(1), 5–10
- Sukamti, E. R. (2017). Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

B. Referensi Tambahan

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Yogyakarta, 28 Januari 2022
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

FIK SPORTIF

Simpatik, Profesional, Optimis, Rasional, Takwa, Inovatif, dan Futuristik

Pada tahun 2025 menjadi fakultas unggul, kreatif, dan inovatif di bidang pendidikan dan non kependidikan berlandaskan ketakwaan, kemandirian, dan kecendekiaan serta ekonomi kerakyatan berwawasan global.