



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

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

NOMOR : T/407.1/UN34.16/HK.03/2023

TENTANG

**PERUBAHAN SK DEKAN NOMOR T/388/UN34.16/HK.03/2023 TENTANG
PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI
MATA KULIAH PROGRAM STUDI S1 S2 DAN S3 SEMESTER GASAL 2023/2024
DOSEN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

- Menimbang** : a. bahwa SK Dekan No. T/388/UN34.16/HK.03/2023 tentang pengangkatan dosen mengajar dan menguji pada Mata Kuliah Program Studi S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 Dosen di Fakultas Ilmu Keolahrahaan 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 S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 Dosen Fakultas Ilmu Keolahrahaan 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 Pemindahan Program Magister dan Program Doktor Bidang Ilmu Monodisipliner dari Pascasarjana ke Jurusan dan/atau Fakultas Tahap Pertama Universitas Negeri Yoevakarta;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN NAMA-NAMA PENGAJAR DAN PENGUJI MATA KULIAH PROGRAM STUDI S1 S2 DAN S3 SEMESTER GASAL 2023/2024 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023.**
- KESATU : Menetapkan Nama Dosen Pengajar dan Penguji Mata Kuliah Program Studi S1, S2 dan S3 Semester GASAL Tahun Akademik 2023/2024 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.

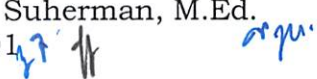
Ditetapkan di Yogyakarta
Pada Tanggal 4 September 2023

DEKAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN DAN KESEHATAN



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



Lampiran SK Dekan UNY
Nomor : T/407.1/UN34.16/HK.03/2023
Tanggal : 4 September 2023

**DAFTAR TUGAS MENGAJAR DAN MENGUJI DOSEN
MATA KULIAH PRODI S1-S2-S3 SEMESTER GASAL 2023/2024
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

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

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS Matakuliah	Semester	Prodi	Rombel	Jenis	SKS Rombel	Beban Mengajar	Jumlah Peserta	Ket
1	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	F	Teori	1	1.00	57	
2	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	A	Teori	1	1.00	61	
3	PKO6201	Identifikasi dan Pengembangan Bakat	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	F	Praktek	2	1.00	57	
4	PKO6312	Massase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik	3	5	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	D	Teori	2	1.00	25	
5	PKO6312	Massase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik	3	5	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	D	Praktek	2	1.00	25	
6	PKO8311	Penulisan dan Publikasi Artikel Ilmiah	3	2	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S2	A	Teori	3	1.00	11	
7	PSN6224	Teori dan Metode Latihan Fisik Senam	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	1	
8	PSN6224	Teori dan Metode Latihan Fisik Senam	2	3	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Teori	1	1.00	1	
9	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	5	
10	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Teori	2	2.00	5	
11	PSN6417	Perencanaan Program Latihan Senam	4	6	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	5	
12	PSN6422	Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam	4	1	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	2	
13	PSN6422	Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam	4	1	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1	C	Praktek	1	1.00	2	
Jumlah Beban Mengajar									14.00 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 PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam/PSN6422
Jumlah SKS	:	4
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti M.S. 2. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or. 3. Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Pengertian Senam, Sejarah Senam (Nasional dan Internasional), Macam-macam Senam (Senam Prestasi dan Senam Umum), Jenis-jenis Senam Prestasi, Jenis-jenis senam Umum, Pengertian Senam Kebugaran, Contoh Senam Kebugaran, Pengertian Senam Kelentukan, Contoh Senam Kelentukan, Pengertian Kalesthenik, Contoh Kalesthenik, Pengertian Tumbling, Contoh Tumbling, Mengenal komponen biomotor Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, Power, Koordinasi, Praktek Senam Aerobik, Mengenal jenis music; mengenali ketukan irama; memahami unsur gerak dalam senam aerobic; Pemanasan, Inti, Pendinginan. Senam lantai dasar

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

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

1	Mahasiswa mampu memahami pengertian senam, Sejarah senam dunia dan Nasional, Jenis Senam, macam-macam senam	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
2	Mahasiswa mampu memahami karakteristik macam dan jenis senam prestasi	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.

3	mahasiswa memahami Pengertian Senam Kebugaran, Pengertian Senam Kelentukan,	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Mampu melakukan komunikasi efektif dan memiliki kepemimpinan yang dapat di implementasikan dalam kehidupan.
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
4	Mahasiswa mampu memahami Pengertian Kalesthenik, Contoh Kalesthenik, Pengertian Tumbling, Contoh Tumbling,	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.

5	Mahasiswa mampu Senam Aerobik, Mengenali jenis music; mengenali ketukan irama; memahami unsur gerak dalam senam aerobic; Pemanasan, Inti, Pendinginan.	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
6	Pengenalan dan pembelajaran gerak dasar senam artistik	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.

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	Pengertian Senam, Sejarah Senam,	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mampu merangkum materi yang disampaikan	Menguraikan ruang lingkup tentang sejarah senam	Tugas	4 x 50 menit	1, 5
2	1, 2	Macam-macam Senam (Senam Prestasi dan Senam Umum)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari	Menguraikan dan mengidentifikasi Gerak Dasar senam Gerakan Umum tubuh dan konsep Gerak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 5
3	2	Jenis-jenis Senam Prestasi, Jenis-jenis senam	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari	Mengidentifikasi dan menganalisis dasar senam Mampu mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	4 x 50 menit	1, 7
4	3	Pengertian Senam Kebugaran, Pengertian Senam Kelentukan,	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari	Mampu mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	4 x 50 menit	1, 7
5	4	Pengertian Kalesthenik, Contoh Kalesthenik, Pengertian Tumbling, Contoh Tumbling,	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu memahami dan merangkum materi yang dipelajari	Mampu mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	4 x 50 menit	1, 5
6	5	Mengenal komponen biomotor Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, Power, Koordinasi, Senam lantai dasar	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu dan mengerti tentang komponen dasar biomotor	Mampu mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	4 x 50 menit	1, 5
7	5	Senam Aerobik, Mengenal jenis music; mengenali ketukan irama; memahami unsur gerak dalam senam aerobic; Pemanasan, Inti, Pendinginan.	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mampu memahami tentang senam aerobik	Mampu mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	4 x 50 menit	1, 7
8	1, 2, 3, 4, 5	MID	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri			UTS	4 x 50 menit	1, 5, 7

9	6	Senam Lantai dasar	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek	Memahami tentang macam kekuatan dasar senam	Mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	5, 7
10	3	Praktek Komponen biomotor dasar Kelentukan, Kekuatan, Kelincahan,	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami pengertian komponen biomotor dasar senam	Mampu melakukan macam-macam gerak kelentukan, kekuatan, kelincahan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 4
11	3	Praktek Komponen biomotor dasar Kecepatan, keseimbangan,	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami pengertian komponen biomotor dasar senam	Mampu melakukan macam-macam gerak kecepatan, keseimbangan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 3
12	2, 5, 6	Praktek Komponen biomotor dasar Power, Koordinasi, Praktek Mengenali jenis music; mengenali ketukan irama;	Eksperimen/Praktek	Memahami pengertian komponen biomotor dasar senam Memahami jenis musik dan ketukan musik	Mampu melakukan macam-macam gerak power dan koordinasi Mampu membedakan jenis musik dan mampu menghitung ketukan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	2, 5, 10
13	5	Praktek Senam Aerobik,	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami tentang senam aerobik, macam senam aerobik dan langkah dasar	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	6, 10
14	4, 6	Senam lantai dasar Gerakan Split Gerakan Kayang, Gerakan Guling Depan Gerakan Guling Belakang, Gerakan Lompat Harimau Mereview gerakan split, kayang, guling depan dan guling belakang	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami gerakan senam dasar yang diberikan	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 7, 8
15	6	Gerakan Meroda Gerakan round off, Gerakan kopstand Gerakan Handstand, Latihan Rollkip Latihan Stutt	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami gerakan senam dasar yang diberikan	Mampu melakukan gerakan dan mampu menganalisis gerakan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9
16	1, 2, 3, 4, 5, 6	UAS	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri			1. Tugas 2. UAS	4 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

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	5	
	d. UTS	10	
	e. UAS	25	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Andriyani, F. (2012). Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai. PT Balai Pustaka (Persero).
2. Agus Mahendra(2001) Pembelajaran Senam, Direktorat Jendral Olahraga,Depdiknas, Jakarta
3. Budiarti, R. (2015). Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastics Kelompok Umur 10-12 Tahun. Jurnal Olahraga Prestasi. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10267>
4. 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>
5. Imam hidayat dkk(1980) Senam dan Metodik, CV. Sinar Pengetahuan Jakarta
6. Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. Medikora, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
7. Mahmudi Soleh (1992) Olahraga Pilihan senam , DekDikBud. Jakarta
8. 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
9. Sukamti, E. R. (2017). Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini. In Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952
10. Trisnawan, A. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka Ilmu.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 September 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
NIP: 198105122010122003



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



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI : PEND. KEPELATIHAN OLAAHRAGA - S1

DAFTAR HADIR KULIAH
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024
SEMESTER : GANJIL

KODE MATA KULIAH : PSN6422
MATA KULIAH : ILMU KEPELATIHAN DASAR SENAM
KELAS : C
PENGAMPU : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
HARI, JAM : Senin , 13:20:00 s.d 15:00:00
RUANG : Ruang Kelas Hall Senam B, HALL SENAM FIK
TIMUR, size:40 [G.12.1.01.02]



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

**DAFTAR HADIR KULIAH
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2023/2024**

Program Studi : PEND. KEPELATIHAN OLAAHRAGA -
S1

Nama Dosen : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.

Kelas : C

Mata Kuliah : PSN6422 - Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam

No.	No. Mhs.	Nama Mahasiswa	Tanggal																Ket.
			14/08	21/08	28/08	04/09	11/09	18/09	25/09	02/10	09/10	16/10	23/10	30/10	06/11	13/11	20/11	04/12	
1	23060330062	GERALDUS SEFITO VENTIANO	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	TH	H	H	H	H	H	H	
2	23060330107	FEMILA MIFTAQURROHMAH	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
Jumlah Mahasiswa yang hadir			2	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
Tanda tangan (paraf) dosen pengajar																			



**UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAHAAN DAN
KESEHATAN**

**MONITORING KEGIATAN MENGAJAR DOSEN
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2023/2024
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN UNY**

Program Studi : PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Kelas : C
Nama Dosen : Dr. Ratna Budiarti S.Pd.Kor., M.Or.
Mata Kuliah : PSN6422 - Ilmu Kepeleatihan Dasar Senam

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Jml Mhsw	Paraf Dosen	Paraf Mhsw	Keterangan
			Masuk	Keluar				
1	Senin,14 Agustus 2023	Kontrak Perkuliahan	13:20:00	15:00:00	2			
2	Senin,21 Agustus 2023	Mengenal dan memahami komponen biomotor	13:20:00	15:00:00	2			
3	Senin,28 Agustus 2023	Pengenalan Komponen Biomotor Kekuatan	13:20:00	15:00:00	2			
4	Senin,04 September 2023	Macam-macam model latihan Kekuatan	13:20:00	15:00:00	2			
5	Senin,11 September 2023	Pengenalan gerakan kekuatan dan cara melakukan	13:20:00	15:00:00	2			
6	Senin,18 September 2023	Latihan Kelentukan dan Kekuatan Cara menolong latihan kelentukan dan kekuatan	13:20:00	15:00:00	2			
7	Senin,25 September 2023	Power Tungkai	13:20:00	15:00:00	2			
8	Senin,02 Oktober 2023	Latihan Power dan model-model latihan pendukung	13:20:00	15:00:00	2			
9	Senin,09 Oktober 2023	Pengertian koordinasi dan model-model latihannya	13:20:00	15:00:00	2			
10	Senin,16 Oktober 2023	Pengertian Daya tahan dan Model-model latihannya	13:20:00	15:00:00	2			
11	Senin,23 Oktober 2023	Model-model latihan sirkuit training menggunakan kekuatan	13:20:00	15:00:00	2			
12	Senin,30 Oktober 2023	Latihan Inti dan Pendinginan senam aerobik	13:20:00	15:00:00	2			
13	Senin,06 November 2023	Latihan Senam Kreasi Menuju Pendinginan	13:20:00	15:00:00	2			
14	Senin,13 November 2023	Senam caesthenic dan contoh-contoh gerakan	13:20:00	15:00:00	2			
15	Senin,20 November 2023	Latihan koreografi aerobic gymnastics dan elemen	13:20:00	15:00:00	2			
16	Senin,04 Desember 2023	Aerobic gymnastics elemen 6-8	13:20:00	15:00:00	2			

Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Jurusan

(.....)