

HALAMAN PENGESAHAN VALIDASI

DOSEN PENGEMBANG RPS	VALIDASI UPM	KETUA PROGRAM STUDI
Nama : Andi Fepriyanto, M.Pd Tanggal Penyusunan : 10 Februari 2023 Tanda tangan : 	Nama : Moh. Juhdi, M.Pd Tanggal Penyusunan : Tanda tangan : 	Nama : Taufik Rahman, M.Pd Tanggal Penyusunan : Tanda tangan : 



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Mata Kuliah : Perencanaan Pengajaran Penjas. Semester : IV Kode :MBP8502. SKS : 2 sks **TANGGAL: 10 Februari 2023**

PENYUSUNAN :

Pengampu : **Andi Fepriyanto, M.Pd.**

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) :

Memiliki pengetahuan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di tingkat pendidikan dasar dan menengah (PP1), Mampu mengembangkan dan memberikan inovasi terhadap pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah (PP2), Memiliki kemampuan merencanakan dan merancang pembelajaran kreatif dan mendidik dengan menguasai pendekatan, metode dan media pembelajaran dengan menggunakan IPTEKS (PP3), Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan mampu bekerja mandiri dan bekerjasama dengan orang lain (PP4), Menguasai pengetahuan tentang peserta didik, strategi belajar mengajar, metodologi pembelajaran, perencanaan dan evaluasi pembelajaran (PP7), Memiliki kemampuan mengembangkan diri di bidang keolahragaan dan kewirausahaan (PP10), Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis dan sistematis, dan inovatif dalam pengembangan dan implementasi ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (KU1), Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur berbasis teknologi informasi (KU3), Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian dalam pembelajaran berdasarkan hasil analisis dan data dari berbagai sumber (KU4), Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun diluar lingkungan STKIP PGRI Sumenep(KU5), Mampu mengelola penyelenggaraan event olahraga (KK5).

Capaian Pembelajaran MK (CP-MK) :

Matakuliah ini mengajarkan tentang macam-macam senam lantai dan gerakan senam lantai tanpa Alat Pemahan mendasar tentang kosep teknik senam dasar, sejarah senam peraturan dan penerapannya dalam proses belajar mengajar senam dasar.

Daftar Rujukan

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

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
1.	Kontrak Perkuliahan	- Mampu memahami dan menaati aturan yang sudah di sepakati	Diskusi	Kontrak Perkuliahan	<i>Luring</i>		0%
2.	Memahami tentang sejarah Senam dan Pengertian Senam secara Umum dan Senam lantai	- Mampu Memahami dan menjelaskan sejarah senam Dunia, - Mampu memahami perjalanan senam di Indonesia dari jam penjajahan sampai merdeka.	Diskusi dan tanya jawab	Sejarah Senam Dunia dan di Indonesia	<i>Luring</i>		2%
3.	Mengetahui Tentang macam-	- Mampu menjelaskan	Diskusi dan tanya jawab	Senam Lantai dan Keseimbangan	<i>Luring</i>		2%

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
	macam senam tanpa alat	definisi senam lantai - Mampu menjelaskan dan memahami langkah-langkah senam Keseimbangan					
4.	Mengetahui tentang macam-macam senam lantai	- Mampu menjelaskan Kelentukan, keseimbangan, Keindahan.	Diskusi dan tanya jawab	Kelentukan, keseimbangan, Keindahan.	<i>Luring</i>		2%
5.	Memahami tentang gerakan-gerakan keseimbangan pesawat terbang	- Mampu menjelaskan gerakan keseimbangan Model Pesawat	Diskusi dan tanya jawab	Keseimbangan pesawat terbang	<i>Luring</i>		2%
6.	Memahami gerakan-gerakan sikap lilin	- Mampu menjelaskan gerakan	Diskusi dan tanya jawab	Sikap Lilin	<i>Luring</i>		2%

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		Sikap Lilin					
7.	Mengetahui Tentang gerakan kayang	- mampu menjelaskan gerakan-gerakan kayang	Diskusi dan tanya jawab	Gerakan Kayang	<i>Luring</i>		2%
8.	Mengetahui tentang gerakan Roll depan dan Roll belakang	- Mampu menjelaskan gerakan Roll depan dan Roll belakang	Diskusi dan tanya jawab	gerakan Roll depan dan Roll belakang	<i>Luring</i>		3%
9.	Melaksanakan UTS	- Melakukan rangkaian beberapa senam lantai berkesinambungan.		U T S	<i>Luring</i>		20%
10.	Mempraktikan gerakan keseimbangan pesawat terbang	- Mampu mempraktikan pemanasan Gerakan	Praktek	Gerakan Keseimbangan pesawat terbang	<i>Luring</i>		5%

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRITERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
		Keseimbangan pesawat terbang,					
11.	Memahami dan Mempraktikan tentang gerakan sikap lilin	- Mampu Mempraktikan tahapan gerakan sikap lilin	Praktek	Mempraktikan gerakan sikap lilin	<i>Luring</i>		5%
12.	Memahami dan Mempraktikkan Tentang gerakan gerakan kayang	- Mampu Mempraktikkan pemanasan statis gerakan kayang dan pendinginan	Praktek	Mempraktikkan gerakan kayang	<i>Luring</i>		5%
13.	Memahami Mempraktikan tentang gerakan Roll depan dan roll belakang	- Mampu Mempraktikan gerakan Roll depan dan roll belakang dan stretching pasif	Praktek	Mempraktikan gerakan Roll depan dan roll belakang	<i>Luring</i>		10%
14.	Mempraktikkan tentang gerakan-	- Mampu dan	Praktek	Mempraktikkan pemberian bantuan	<i>Luring</i>		5%

PERTEMUAN KE	KEMAMPUAN AKHIR YANG DIHARAPKAN (Sub CP-MK)	PENILAIAN		MATERI PEMBELAJARAN (PUSTAKA)	BENTUK & METODE PEMBELAJARAN, PENUGASAN MAHASISWA		BOBOT PENILAIAN %
		INDIKATOR	KRETERIA & BENTUK		Luring (offline)	Daring (online)	
	gerakan memberikan bantuan pada gerakan kayang	memahami cara cara memberikan bantuan gerakan kayang		gerakan kayang			
15.	Mempraktikkan tentang gerakan-gerakan memberikan bantuan pada gerakan Roll Depan	- Mampu dan memahami cara cara memberikan bantuan	Praktek	Mempraktikkan pemberian bantuan Roll Depan	<i>Luring</i>		5%
16.	Melaksanakan UAS dengan harapan memahami apa yang sudah di terima dan di pelajari selama satu semester proses pembelajaran	U A S		U A S	<i>Luring</i>		30%



Mengetahui,
Kaprodi PJKR

Taufik Rahman, M.Pd.
NIK/07731112

Sumenep, 10, Februari, 2023
Dosen Pengampu

Andi Fepriyanto, M.Pd.
NIDN. 0707028901