UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

	Nama Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (SKS)	Semester	Tanggal Penyusunan
Identitas Mata Kuliah	**Senam Artistik**	**AKI3506**	**-**	Total SKS = 2	**Ganjil**	**September 2026**

	Pengembang RPS:	Ketua Program Studi:	Unit Penjamin Mutu Program Studi:
Otoritas	Husni Fahritsani, M.Pd	Dr. Farizal Imansyah, M.Pd	Dr. Bambang Hermansyah, M.Pd

Lulusan mampu menunjukkan integritas akademik, tanggung jawab, disiplin, dan profesionalisme dalam mempelajari serta menerapkan senam artistic (S); menguasai konsep senam artistic yang berkaitan dengan aktivitas gerak dan Pendidikan Jasmani (P); serta mampu menganalisis dan menerapkan	**Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi yang dibebankan pada MK**		
	CPL 1-SIKAP	Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, sportif, dan menjunjung tinggi keselamatan serta etika dalam pembelajaran dan praktik senam artistik.	
	CPL2- PENGETAHUAN	Menguasai konsep, prinsip, teknik dasar, peraturan, dan aspek keselamatan dalam senam artistik.	
	CPL3-KET. KHUSUS	Mampu mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dasar senam artistik secara benar, sistematis, dan aman sesuai kaidah biomekanika.	
	CPL4-KET. UMUM	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, dan sistematis serta bekerja sama dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran senam artistik.	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK): melalui mata kuliah ini Mahasiswa diharapkan mampu		**CPL yang didukung**
	CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep, sejarah, karakteristik, dan prinsip dasar senam artistik.	CPL-1
	CPMK 2	Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar, unsur gerak, dan prinsip biomekanika dalam senam artistik.	CPL-2
	CPMK 3	Mahasiswa mampu mempraktikkan keterampilan dasar senam artistik, meliputi sikap keseimbangan, guling depan, guling belakang, kayang, dan meroda dengan teknik yang benar.	CPL-2, CPL-3
	CPMK 4	Mahasiswa mampu menganalisis kesalahan gerak dan menerapkan prosedur keselamatan dalam praktik senam artistik.	CPL-2, CPL-4

konsep herak dasar senam dalam aktivitas olahraga dan pembelajaran Pendidikan Jasmani (KK).	CPMK 5	Mahasiswa mampu merancang dan melaksanakan pembelajaran senam artistik yang kreatif, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.	CPL-3, CPL-4
	CPMK 6	Mahasiswa mampu mengevaluasi keterampilan gerak senam artistik berdasarkan kriteria penilaian serta menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas.	CPL-3, CPL-4
	Kemampuan akhir setiap tahapan pembelajaran (Sub Capaian Pembelajaran MK - Sub CPMK)		**CPMK yang didukung**

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Senam Artistik membahas konsep dasar, sejarah, karakteristik, prinsip gerak, teknik dasar, serta peraturan dalam olahraga senam artistik. Mahasiswa mempelajari dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dasar, meliputi sikap keseimbangan, guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, meroda, dan rangkaian gerak senam artistik lainnya sesuai dengan tingkat kemampuan. Perkuliahan juga mencakup pemahaman prinsip biomekanika, koordinasi, kelentukan, kekuatan, keseimbangan, keselamatan, serta metode pembelajaran dan penilaian keterampilan senam artistik. Melalui kegiatan teori dan praktik, mahasiswa diharapkan mampu melakukan analisis gerak, memperagakan teknik secara benar dan aman, merancang pembelajaran yang kreatif dan sistematis, serta menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas dalam kegiatan pembelajaran senam artistik.

Khusus pada Program Pemenuhan Kualifikasi Akademik (PKA), pembelajaran dilaksanakan secara kontekstual dengan memanfaatkan pengalaman mahasiswa dalam aktivitas olahraga dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pada akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan tentang berbagai macam gerak senam artistik untuk menganalisis gerakan olahraga serta menerapkannya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Sub-CPMK	Kemampuan Akhir	CPMK
Sub-CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian, sejarah, tujuan, manfaat, dan karakteristik senam artistik.	CPMK 1
Sub-CPMK 2.1	Mahasiswa mampu menjelaskan peraturan dasar, organisasi senam, dan peran FIG serta PERSANI dalam perkembangan senam artistik.	CPMK 2
Sub-CPMK 2.2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi risiko cedera, menerapkan prosedur keselamatan, dan menggunakan alat bantu secara tepat.	CPMK 2
Sub-CPMK 2.3	Mahasiswa mampu melakukan pemanasan serta latihan kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi sebagai persiapan senam artistik.	CPMK 2
Sub-CPMK 3.1	Mahasiswa mampu memperagakan sikap berdiri, jongkok, bertumpu, dan berbagai posisi keseimbangan dengan teknik yang benar	CPMK 3
Sub-CPMK 3.2	Mahasiswa mampu melakukan rangkaian guling depan melalui tahapan sikap awal, tumpuan tangan, tolakan, pembulatan tubuh, dan sikap akhir secara aman.	CPMK 3

	Sub-CPMK 3.3	Mahasiswa mampu melakukan guling belakang dengan koordinasi gerak, penempatan tangan, tolakan, dan sikap akhir yang benar.	CPMK 3
	Sub-CPMK 3.4	Mahasiswa mampu memperagakan sikap lilin dengan tumpuan bahu, posisi badan, keseimbangan, dan bantuan yang sesuai.	CPMK 3
	Sub-CPMK 4.1	Mahasiswa mampu melakukan gerakan kayang dengan kelentukan tubuh, kekuatan lengan dan tungkai, serta teknik tumpuan yang tepat.	CPMK 4
	Sub-CPMK 4.2	Mahasiswa mampu melakukan gerakan meroda dengan koordinasi tangan dan kaki, perpindahan tumpuan, serta pendaratan yang seimbang.	CPMK 4
	Sub-CPMK 4.3	Mahasiswa mampu melakukan tahapan dasar berdiri dengan kedua tangan menggunakan bantuan dan prosedur keselamatan yang sesuai.	CPMK 4
	Sub-CPMK 5.1	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan tahapan dasar headstand dengan penempatan tumpuan yang tepat, bantuan, dan pengawasan keselamatan.	CPMK 5
	Sub-CPMK 5.2	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan tahapan dasar gerakan lenting sesuai tingkat kemampuan, dengan bantuan dan pengawasan yang memadai.	CPMK 5
	Sub-CPMK 5.3	Mahasiswa mampu melakukan rangkaian awalan, tolakan, fase melayang, tumpuan tangan, guling, dan pendaratan secara terkoordinasi sesuai tingkat keterampilan.	CPMK 5
	Sub-CPMK 6.1	Mahasiswa mampu menganalisis tahapan gerak, kesalahan teknik, keseimbangan, koordinasi, dan prinsip biomekanika dalam senam artistik.	CPMK 6
	Sub-CPMK 6.2	Mahasiswa mampu mengombinasikan beberapa keterampilan dasar menjadi rangkaian gerak yang sistematis, harmonis, dan sesuai tingkat kemampuan.	CPMK 6
	Sub-CPMK 6.3	Mahasiswa mampu menyusun skenario pembelajaran senam artistik yang kreatif, progresif, aman, dan sesuai karakteristik peserta didik.	CPMK 6
	Sub-CPMK 6.4	Mahasiswa mampu memperagakan rangkaian gerak, memberikan umpan balik, menggunakan rubrik penilaian keterampilan, serta menunjukkan disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.	CPMK 6

Penilaian

Komponen Penilaian	**Bentuk Penilaian**	**Bobot**
Kegiatan Partisipatif	Observasi keaktifan, kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan penerapan keselamatan selama kegiatan teori dan praktik senam artistik.	10%
Tugas	Tugas individu atau kelompok berupa makalah, analisis teknik gerak, video demonstrasi gerakan, dan penyusunan rangkaian gerak senam artistik.	20%
Hasil Proyek	Praktik proyek berupa perancangan dan demonstrasi rangkaian senam artistik yang menggabungkan beberapa gerakan dasar secara sistematis, kreatif, dan aman.	20%

	UTS	Ujian teori dan praktik tengah semester meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, serta demonstrasi teknik dasar senam artistik yang telah dipelajari.	20%
	UAS	Ujian akhir teori dan praktik berupa demonstrasi rangkaian gerak senam artistik, analisis teknik, ketepatan gerakan, koordinasi, keseimbangan, dan keselamatan.	30%
	TOTAL		100%

Nilai Akhir = (10% × Kegiatan Partisipatif) + (20% × Tugas) + (20% × Hasil Proyek) + (20% × UTS) + (30% × UAS)
= 10 + 20 + 20 + 20 + 30 = 100%.

Pokok Bahasan	1. Konsep Dasar Senam Artistik 2. Peraturan dan Organisasi Senam Artistik 3. Kondisi Fisik dan Keselamatan Senam Artistik 4. Sikap Dasar dan Keseimbangan 5. Teknik Dasar Gerakan Guling 6. Teknik Gerakan Kelentukan dan Keseimbangan Lanjutan 7. Teknik Gerakan Meroda dan Lenting 8. Gerakan Senam Artistik Lanjutan 9. Analisis dan Rangkaian Gerak Senam Artistik 10. Pembelajaran dan Penilaian Senam Artistik
Pustaka	**Utama:** 1. Mahendra, Agus. (2001). Pembelajaran Senam di FPOK. Bahan Ajar. Bandung. FPOK-UPI. 2. Uhamisastra dkk (2010). Pembelajaran Senam di FPOK, , Didaktik Metodik Pembelajaran Senam. 3. Wall, Jennifer and Murray, Nancy. (1994). Children & Movement, Physical Education in the Elementary School. Dubuque, IA. WMC Brown
Mata Kuliah Prasyarat	-

Media Pembelajaran	**Perangkat Lunak:**	**Perangkat Keras:**
	E-learning Sisfo; PPT materi; E-book, jurnal, dan lainnya	Komputer / laptop / smartphone; Proyektor

A. TABEL RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Minggu Ke-	ID CPMK	Deskripsi Sub-CPMK	Indikator	Kriteria & Bentuk Penilaian	Pokok Bahasan	Model Pembelajaran	Bentuk Pembelajaran [Estimasi Waktu]
1	CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar senam artistik.	Ketepatan menjelaskan pengertian, sejarah, tujuan, manfaat, dan karakteristik senam artistik.	Kriteria: ketepatan konsep. Bentuk: tes lisan dan partisipasi diskusi.	Kontrak perkuliahan; Konsep, sejarah, tujuan, dan karakteristik senam artistik.	Direct Instruction dan diskusi	Kuliah klasikal, tanya jawab dan diskusi [TM: 70 menit]
2	CPMK 1-2	Mahasiswa mampu menjelaskan organisasi, peraturan, dan nomor senam artistik.	Mampu mengidentifikasi organisasi, peraturan dasar, nomor pertandingan, dan prinsip penilaian.	Kriteria: ketepatan informasi. Bentuk: kuis dan tugas ringkas.	Organisasi FIG dan PERSANI, peraturan, nomor pertandingan, sistem penilaian.Pengertian Anatomi; organisasi tubuh; posisi anatomis; istilah arah dan lokasi; bidang dan sumbu; fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, rotasi, pronasi, supinasi.	Cooperative learning.	Kuliah, diskusi kelompok, presentasi singkat. [TM: 70 menit/pertemuan]
3	CPMK 2-3	Mahasiswa mampu menerapkan pemanasan, latihan kondisi fisik, dan prosedur keselamatan.	Melakukan pemanasan, latihan kelentukan, kekuatan, keseimbangan, serta penggunaan matras secara benar..	Kriteria: urutan gerak dan keselamatan. Bentuk: observasi praktik.	Pemanasan, pendinginan, kondisi fisik, fasilitas, dan pencegahan cedera.	Demonstration dan drill.	Penjelasan, demonstrasi, dan praktik [TM: 70 menit]
4	CPMK 3	Mahasiswa mampu mempraktikkan sikap dasar dan keseimbangan.	Memperagakan sikap berdiri, jongkok, bertumpu, dan sikap	Kriteria: ketepatan posisi dan kestabilan. Bentuk: unjuk kerja..	Sikap dasar, tumpuan, keseimbangan statis dan dinamis.	Skill practice dan peer feedback.	Demonstrasi, latihan individu, dan umpan balik [TM: 70 menit]

			kapal terbang dengan kontrol tubuh.				
5	CPMK 3	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik guling depan.	Melakukan sikap awal, tumpuan tangan, pembulatan tubuh, guling, dan sikap akhir secara benar.	Kriteria: urutan teknik, kelancaran, dan keselamatan. Bentuk: tes praktik.	Teknik dasar guling depan dan variasi latihan progresif..	Demonstration dan drill.	Demonstrasi, latihan bertahap, koreksi teknik [TM: 70 menit]
6	CPMK 3	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik guling belakang.	Melakukan posisi awal, pembulatan tubuh, penempatan tangan, tolakan, dan sikap akhir dengan bantuan sesuai kebutuhan	Kriteria: koordinasi, ketepatan teknik, dan keselamatan. Bentuk: tes praktik.	Teknik guling belakang dan latihan pendukung.	Progressive practice dan peer feedback	Demonstrasi, praktik berpasangan, dan koreksi [TM: 70 menit]
7	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu mempraktikkan sikap lilin dan kayang sesuai kemampuan.	Menunjukkan posisi tubuh, tumpuan, kelentukan, dan kontrol gerak dengan prosedur keselamatan.	Kriteria: ketepatan posisi, kontrol tubuh, dan keselamatan. Bentuk: observasi dan tes praktik.	Sikap lilin, kayang, serta latihan kelentukan dan kekuatan pendukung.	Guided practice.	Demonstrasi, latihan bertahap, dan bantuan dosen [TM: 70 menit]
8	CPMK 1-4	Mahasiswa mampu menunjukkan penguasaan materi teori dan keterampilan dasar yang telah dipelajari.	Menjawab soal teori dan memperagakan keterampilan yang ditentukan dalam materi pertemuan 1–7.	Kriteria: penguasaan konsep dan teknik. Bentuk: UTS teori dan praktik..	Evaluasi tengah semester.	Tes tertulis dan performance assessment.	Ujian teori dan praktik [TM: 70 menit]
9	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu mempraktikkan tahapan dasar handstand dengan bantuan.	Menunjukkan posisi tangan, kontrol bahu dan badan, serta keseimbangan	Kriteria: teknik, kontrol tubuh, dan keselamatan. Bentuk: tes praktik	Dasar handstand, latihan persiapan, dan penggunaan bantuan.	Progressive practice dan demonstrasi.	Demonstrasi, latihan dengan bantuan, dan

			dengan bantuan atau spotting.				evaluasI [TM: 70 menit]
10	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan persiapan headstand secara aman.	Menunjukkan penempatan tumpuan yang benar serta memahami risiko tekanan pada kepala dan leher.	Kriteria: ketepatan posisi dan penerapan keselamatan. Bentuk: observasi praktik.	Persiapan headstand, tumpuan, keseimbangan, dan bantuan.	Guided practice.	Demonstrasi, latihan persiapan, dan supervisi dosen [TM: 70 menit]
11	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik dasar meroda.	Melakukan awalan, tumpuan tangan bergantian, perpindahan kaki, dan pendaratan seimbang.	Kriteria: koordinasi, urutan gerak, dan pendaratan. Bentuk: tes praktik.	Teknik meroda dan latihan pendukung.	Demonstration, drill, dan umpan balik.	Demonstrasi, latihan bertahap, dan evaluasi [TM: 70 menit]
12	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu memahami tahapan gerakan lenting sesuai tingkat kemampuan.	Mampu menjelaskan fase gerakan dan memperagakan latihan persiapan dengan bantuan yang tepat.	Kriteria: pemahaman tahapan, kesiapan fisik, dan keselamatan. Bentuk: observasi dan penilaian praktik persiapan.	Gerakan lenting, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi.	Progressive skill learning.	Penjelasan, demonstrasi, latihan persiapan terkontrol [TM: 70 menit]
13	CPMK 3-4	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan tahapan loncat harimau sesuai kesiapan keterampilan.	Menunjukkan awalan, tolakan, fase melayang atau latihan pendahuluan, tumpuan, dan pendaratan dengan supervisi.	Kriteria: koordinasi, penguasaan tahapan, dan keselamatan. Bentuk: observasi praktik.	Loncat harimau (tiger sprong) dan latihan pendahuluan.	Demonstrasi dan latihan progresif.	Demonstrasi, latihan menggunakan matras, dan supervisi [TM: 70 menit]
14	CPMK 4-5	Mahasiswa mampu menganalisis teknik dan	Mengidentifikasi kesalahan teknik serta menyusun	Kriteria: ketepatan analisis, kreativitas, dan kesinambungan.	Analisis biomekanika dan penyusunan rangkaian gerak.	Project-based learning.	Diskusi, perancangan, latihan, dan

		menyusun rangkaian gerak senam artistik.	rangkaian gerak yang runtut dan sesuai kemampuan.	Bentuk: tugas proyek kelompok.			konsultasi [TM: 70 menit]
15	CPMK 5-6	Mahasiswa mampu mendemonstrasikan rangkaian senam artistik dan mengevaluasi penampilannya.	Menampilkan rangkaian kelompok serta memberikan penilaian berdasarkan rubrik teknik, koordinasi, dan keselamatan	Kriteria: kualitas rangkaian, teknik, kerja sama, dan evaluasi. Bentuk: presentasi proyek dan penilaian teman sebaya.	Demonstrasi rangkaian gerak, praktik mengajar, dan evaluasi keterampilan.	Project-based learning dan peer assessment.	Praktik kelompok, demonstrasi, dan refleksi [TM: 70 menit]
16	CPMK 1-6	Mahasiswa mampu menunjukkan penguasaan pengetahuan dan keterampilan senam artistik secara menyeluruh.	Mampu menjelaskan konsep penting serta memperagakan rangkaian gerak sesuai kriteria penilaian.	Kriteria: penguasaan teori, teknik, koordinasi, kesinambungan, dan keselamatan. Bentuk: UAS teori dan praktik.	Evaluasi akhir semester.	Tes tertulis dan performance assessment.	Ujian teori dan demonstrasi praktik. [TM: 70 menit]

B. EVALUASI/PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian dilakukan secara formatif dan sumatif untuk mengukur ketercapaian CPL, CPMK, dan Sub-CPMK. Penilaian mencakup partisipasi, tugas, praktik, UTS, proyek, dan UAS.

No.	Komponen Penilaian	Bentuk Penilaian	CPMK/Sub-CPMK yang Diukur	Bobot (%)
1	Kegiatan Partisipatif	Observasi keaktifan, kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan penerapan keselamatan selama kegiatan teori dan praktik senam artistik.	CPMK 1–6	**10**
2	Tugas	Tugas individu atau kelompok berupa makalah, analisis teknik gerak, video demonstrasi gerakan, dan penyusunan rangkaian gerak senam artistik.	CPMK 2–5	**20**

3	UTS	Praktik proyek berupa perancangan dan demonstrasi rangkaian senam artistik yang menggabungkan beberapa gerakan dasar secara sistematis, kreatif, dan aman.	CPMK 1–3	**20**
4	Hasil Proyek	Ujian teori dan praktik tengah semester meliputi pemahaman konsep, prinsip keselamatan, serta demonstrasi teknik dasar senam artistik yang telah dipelajari.	CPMK 4–6	**20**
5	UAS	Ujian akhir teori dan praktik berupa demonstrasi rangkaian gerak senam artistik, analisis teknik, ketepatan gerakan, koordinasi, keseimbangan, dan keselamatan.	CPMK 4–6	**30**

Rumus Nilai Akhir:

Nilai Akhir = (10% × Kegiatan Partisipatif) + (20% × Tugas) + (20% × UTS) + (20% × Proyek) + (30% × UAS)

C. TUGAS MAHASISWA

Tugas mahasiswa disusun secara bertahap dari kemampuan mengidentifikasi → menjelaskan → menganalisis → mengintegrasikan, sehingga sesuai dengan prinsip OBE.

No.	Jenis Tugas	Deskripsi Tugas	Bentuk	CPMK
1	Analisis Konsep Senam Artistik	Mahasiswa mengkaji pengertian, sejarah, manfaat, karakteristik, dan peraturan dasar senam artistik berdasarkan sumber ilmiah.	Individu, makalah ringkas	CPMK 1
2	Analisis Kondisi Fisik dan Keselamatan	Mahasiswa menyusun program pemanasan serta latihan kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi dengan memperhatikan keselamatan.	Kelompok, laporan dan demonstrasi	CPMK 2, 3
3	Praktik Gerak Dasar	Mahasiswa mempraktikkan sikap dasar, keseimbangan, guling depan, dan guling belakang sesuai tahapan teknik yang benar.	Individu, tes praktik dan video	CPMK 3
4	Praktik Gerak Kelentukan dan Keseimbangan	Mahasiswa mempraktikkan sikap lilin, kayang, dan latihan persiapan handstand sesuai kemampuan serta prosedur keselamatan.	Individu, demonstrasi praktik	CPMK 3, 4
5	Analisis Teknik Gerakan	Mahasiswa menganalisis teknik meroda dan tahapan gerakan lanjutan berdasarkan koordinasi, keseimbangan, biomekanika, serta pencegahan cedera.	Individu, laporan analisis video	CPMK 3, 4
6	Proyek Rangkaian Senam Artistik	Mahasiswa merancang dan mendemonstrasikan rangkaian senam artistik yang menggabungkan beberapa gerakan dasar secara kreatif, sistematis, dan aman.	Kelompok, proyek praktik	CPMK 3, 4, 5

7	Praktik Mengajar Senam Artistik	Mahasiswa menyusun skenario pembelajaran, mendemonstrasikan teknik, memberikan umpan balik, dan melakukan penilaian keterampilan senam artistik.	Kelompok, simulasi mengajar	CPMK 5, 6
8	Evaluasi Keterampilan Senam Artistik	Mahasiswa memperagakan rangkaian gerak senam artistik dan mengevaluasi performa berdasarkan ketepatan teknik, koordinasi, keluwesan, keseimbangan, dan keselamatan.	Individu, ujian praktik dan refleksi	CPMK 3, 4, 6

D. KETENTUAN PROYEK AKHIR

No.	Keterampilan/Gerakan Olahraga yang Dipilih	Komponen Analisis yang Harus Dikerjakan	Bentuk Produk
1	Guling depan	Analisis sikap awal, tumpuan tangan, tolakan kaki, pembulatan tubuh, arah guling, sikap akhir, dan keselamatan gerak.	Video demonstrasi dan laporan analisis teknik.
2	Guling belakang	Analisis posisi jongkok, pembulatan tubuh, penempatan tangan, tolakan lengan, arah putaran, dan sikap akhir.	Video praktik dan laporan tahapan gerak.
3	Sikap lilin	Analisis posisi tubuh, tumpuan bahu, penempatan tangan, keseimbangan, kelurusan tungkai, dan kontrol postur.	Video demonstrasi dan infografis teknik.
4	Kayang	Analisis kelentukan tulang belakang, kekuatan lengan dan tungkai, posisi telapak tangan dan kaki, pembentukan lengkungan tubuh, serta keselamatan.	Video praktik dan laporan analisis gerak.
5	Sikap kapal terbang	Analisis keseimbangan statis, titik berat tubuh, bidang tumpu, posisi tungkai, koordinasi, dan kestabilan postur.	Video demonstrasi dan lembar analisis gerak.
6	Meroda (cartwheel)	Analisis awalan, tumpuan tangan secara bergantian, perpindahan berat badan, koordinasi tungkai, posisi tubuh, dan pendaratan.	Video demonstrasi dengan penjelasan tahapan gerak.
7	handstand	Analisis posisi tangan, kekuatan bahu, kesejajaran tubuh, keseimbangan terbalik, kontrol gerak, dan penggunaan bantuan keselamatan.	Video latihan progresif dan laporan teknik.
8	Loncat harimau (tiger sprong)	Analisis awalan, tolakan, fase melayang, tumpuan tangan, pembulatan tubuh, gerakan guling, dan pendaratan.	Video demonstrasi bertahap dan laporan analisis teknik.

9	Rangkaian kombinasi senam artistik	Analisis pemilihan gerakan, urutan dan transisi, kesinambungan, koordinasi, keluwesan, kreativitas, serta keselamatan rangkaian.	Video penampilan rangkaian senam artistik disertai laporan proyek.

E. Rubrik Presentasi Proyek

No.	Komponen yang Dinilai	Bobot (%)	Skor 4 – Sangat Baik	Skor 3 – Baik	Skor 2 – Cukup	Skor 1 – Kurang
1	Penguasaan Materi	20%	Menguasai konsep, tahapan gerak, dan prinsip teknik secara menyeluruh serta akurat.	Menguasai sebagian besar materi dengan sedikit kekurangan.	Menguasai materi secara terbatas dan terdapat beberapa kesalahan konsep	Tidak menguasai materi dan banyak memberikan penjelasan yang keliru.
2	Analisis Teknik Gerakan	25%	Menganalisis setiap tahapan gerak secara sistematis, tepat, dan didukung prinsip biomekanika yang relevan.	Analisis cukup sistematis dan tepat, tetapi belum mendalam pada beberapa aspek.	Analisis kurang lengkap dan hanya menjelaskan sebagian tahapan gerak.	Analisis tidak sistematis dan tidak menunjukkan pemahaman teknik gerak.
3	Demonstrasi Keterampilan	20%	Demonstrasi gerakan benar, terkoordinasi, lancar, dan sesuai prinsip teknik senam artistik.	Demonstrasi cukup benar dengan sedikit kesalahan teknik.	Demonstrasi menunjukkan beberapa kesalahan teknik dan koordinasi.	Demonstrasi tidak sesuai tahapan teknik atau tidak mampu memperagakan gerakan yang dipilih.
4	Media dan Kreativitas Presentasi	10%	Media sangat menarik, informatif, kreatif, dan mendukung pemahaman materi.	Media menarik dan cukup mendukung penyampaian materi	Media sederhana dan kurang mendukung penjelasan.	Media tidak memadai atau tidak relevan dengan materi.
5	Komunikasi dan Tanya Jawab	15%	Penyampaian jelas, runtut, percaya diri, serta mampu menjawab pertanyaan dengan argumentasi tepat.	Penyampaian cukup jelas dan mampu menjawab sebagian besar pertanyaan.	Penyampaian kurang runtut dan jawaban masih terbatas.	Penyampaian tidak jelas dan tidak mampu menjawab pertanyaan dengan tepat.
6	Keselamatan dan Kerja Sama	10%	Menerapkan prosedur keselamatan secara konsisten, menunjukkan kerja sama yang sangat baik, dan	Memperhatikan keselamatan dan bekerja sama dengan baik,	Penerapan keselamatan dan kerja sama belum konsisten.	Mengabaikan prosedur keselamatan atau tidak

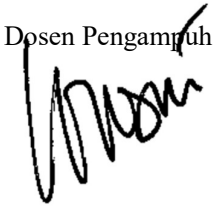
			menggunakan bantuan gerak dengan tepat.	tetapi masih terdapat kekurangan kecil.		menunjukkan kerja sama yang memadai.
	TOTAL	**100**				

F. Konversi Skor Rubrik

Skor	**Kategori**	**Nilai**
4	Sangat Baik	85–100
3	Baik	75–84
2	Cukup	65–74
1	Kurang	<

Palembang, September 2026

Dosen Pengampuh



Husni Fahritsani, M.Pd