



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No RPP RPP/POR/PJKR/PJM 102/03	Revisi : 00	Tgl. 26 April 2010	Hal.....dari
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : AKTIVITAS RITMIK
Kode Mata Kuliah : PJM/102
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Semester : 3.
Pertemuan Ke- : 1-2
Alokasi Waktu : 200 menit (2 X pertemuan)
Kompetensi : Pengenalan maat dan berbagai jenis musik dalam aktivitas ritmik
Sub Kompetensi : Mengenal berbagai maat dan jenis musik
Tujuan Pembelajaran : Untuk mengenalkan kepada mahasiswa berbagai jenis maat dan irama musik
Materi Ajar : Pengenalan maat dan irama musik dalam berbagai jenis langkah
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan dalam bentuk melangkah bebas diiringi berbagai irama musik	15-20 menit	Demonstrasi Inklusi	Tape, CD	

Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan berbagai jenis langkah dengan iringan musik yang bermaat 2/4 2. Pengenalan berbagai jenis langkah dengan iringan musik yang bermaat 4/4 3. Pengenalan berbagai jenis langkah dengan iringan musik yang bermaat 3/4 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tape, CD	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penenangan melangkah dengan irama walls 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10-15 menit	Demonstrasi Tugas	Tape, CD	

Sumber Belajar/Referensi:

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Agus Mahendra. (2006). *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.

Farida Mulyaningsih. (2009). *Senam Irama (Sebuah Metodik)*. Yogyakarta: FIK UNY

Iain Adams dan Rahantoknam.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Wuryati Sukarno (19). *Senam Irama*

Penilaian:

a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah dua macam gerakan rangkaian latihan dengan satu langkah.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan berbagai rangkaian latihan.

Dibuat Oleh : Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR Drs. Suhadi, M.Pd.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No RPP RPP/POR/PJKR/PJM 102/03	Revisi : 00	Tgl. 26 April 2010	Hal.....dari
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : AKTIVITAS RITMIK

Kode Mata Kuliah : PJM/102

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Semester : 3.

Pertemuan Ke- : 3-5

Alokasi Waktu : 300 menit (3 X pertemuan)

Kompetensi : Memahami dan mencipta gerakan aktivitas ritmik dalam bentuk gerak dan lagu.

Sub Kompetensi : Demonstrasi dan mencipta gerakan aktivitas ritmik dalam bentuk gerak dan lagu

Tujuan Pembelajaran : Untuk mengenalkan kepada mahasiswa berbagai gerakan aktivitas ritmik dalam bentuk gerak dan lagu

Materi Ajar : Aktivitas ritmik dalam bentuk gerak dan lagu

Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan	15-20 menit	Demonstrasi Inklusi	Tape, CD	

Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangkai gerakan yang diiringi dengan musik yang sesuai dengan syair dengan iringan musik yang bermaat 2/4. 2. Merangkai gerakan yang diiringi dengan musik yang sesuai dengan syair dengan iringan musik yang bermaat 4/4. 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tape, CD	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penenangan Dengan syair lagu yang bermaat $\frac{3}{4}$. 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10-15 menit	Demonstrasi Tugas	Tape, CD	

Sumber Belajar/Referensi:

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Agus Mahendra. (2006). *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.

Farida Mulyaningsih. (2009). *Senam Irama (Sebuah Metode Praktis)*. Yogyakarta: FIK UNY

Iain Adams dan Rahantoknam.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Wuryati Sukarno (19). *Senam Irama*

Penilaian:

a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah tiga macam gerakan rangkaian latihan yang disesuaikan dengansyair lagunya.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan berbagai rangkaian latihan sesuai dengan syair lagu.

Dibuat Oleh : Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR Drs. Suhadi, M.Pd.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No RPP RPP/POR/PJKR/PJM 102/03	Revisi : 00	Tgl. 26 April 2010	Hal.....dari
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : AKTIVITAS RITMIK
Kode Mata Kuliah : PJM/102
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Semester : 3.
Pertemuan Ke- : 6-8
Alokasi Waktu : 300 menit (3 X pertemuan)
Kompetensi : Memahami dan mencipta gerakan aktivitas ritmik tanpa alat.
Sub Kompetensi : Demonstrasi dan mencipta gerakan aktivitas ritmik tanpa alat
Tujuan Pembelajaran : Untuk mengenalkan dan menciptakan kreasi kepada mahasiswa berbagai gerakan aktivitas ritmik tanpa alat
Materi Ajar : Aktivitas ritmik tanpa alat
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan	15-20 menit	Demonstrasi Inklusi	Tape, CD	

Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merangkai gerakan tanpa alat diiringi dengan musik bermaat 2/4 dan berbagai irama. 2. Merangkai gerakan tanpa alat diiringi dengan musik bermaat 4/4 dan berbagai irama. 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tape, CD	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penenangan dengan iringan musik bermaat $\frac{3}{4}$. 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10-15 menit	Demonstrasi Tugas	Tape, CD	

Sumber Belajar/Referensi:

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Agus Mahendra. (2006). *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.

Farida Mulyaningsih. (2009). *Senam Irama (Sebuah Metodik)*. Yogyakarta: FIK UNY

Iain Adams dan Rahantoknam.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Wuryati Sukarno (19). *Senam Irama*

Penilaian:

a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah tiga macam gerakan rangkaian latihan yang disesuaikan dengansyair lagunya.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan berbagai rangkaian latihan sesuai dengan syair lagu.

Dibuat Oleh : Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR Drs. Suhadi, M.Pd.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No RPP RPP/POR/PJKR/PJM 102/03	Revisi : 00	Tgl. 26 April 2010	Hal.....dari
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : AKTIVITAS RITMIK

Kode Mata Kuliah : PJM/102

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Semester : 3.

Pertemuan Ke- : 10-12

Alokasi Waktu : 300 menit (3 X pertemuan)

Kompetensi : Memahami dan mencipta gerakan aktivitas ritmik tanpa alat Tongkat

Sub Kompetensi : Demonstrasi dan mencipta gerakan aktivitas ritmik dengan alat Tongkat

Tujuan Pembelajaran : Untuk mengenalkan dan menciptakan kreasi kepada mahasiswa berbagai gerakan aktivitas ritmik dengan alat Tongkat

Materi Ajar : Aktivitas ritmik dengan alat Tongkat

Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan	15-20 menit	Demonstrasi Inklusi	Tape, CD	

Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cara penggunaan tongkat 2. Melakukan berbagai gerakan dengan alat tongkat diiringi dengan musik . 3. Merangkai gerakan dengan alat tongkat diiringi dengan musik bermaat 4/4 dan berbagai irama. 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tape, CD	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penenangan dengan iringan musik bermaat $\frac{3}{4}$. 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10-15 menit	Demonstrasi Tugas	Tape, CD	

Sumber Belajar/Referensi:

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Agus Mahendra. (2006). *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.

Farida Mulyaningsih. (2009). *Senam Irama (Sebuah Metode Praktis)*. Yogyakarta: FIK UNY

Iain Adams dan Rahantoknam.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Penilaian:

a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah tiga macam gerakan rangkaian latihan aktivitas ritmik dengan alat tongkat.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan berbagai rangkaian latihan dengan alat tongkat.

Dibuat Oleh : Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR Drs. Suhadi, M.Pd.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MATAKULIAH AKTIVITAS RITMIK**

No RPP RPP/POR/PJKR/PJM 102/03	Revisi : 00	Tgl. 26 April 2010	Hal.....dari
Semester 3	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah : AKTIVITAS RITMIK
Kode Mata Kuliah : PJM/102
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Semester : 3.
Pertemuan Ke- : 13-15
Alokasi Waktu : 300 menit (3 X pertemuan)
Kompetensi : Memahami dan mencipta gerakan aktivitas ritmik tanpa alat Tongkat
Sub Kompetensi : Demonstrasi dan mencipta gerakan aktivitas ritmik dengan alat Tongkat
Tujuan Pembelajaran : Untuk mengenalkan dan menciptakan kreasi kepada mahasiswa berbagai gerakan aktivitas ritmik dengan alat bola
Materi Ajar : Aktivitas ritmik dengan alat bola
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan	15-20 menit	Demonstrasi Inklusi	Tape, CD	

Penyajian (Inti)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cara penggunaan bola 2. Melakukan berbagai gerakan dengan alat bola diiringi dengan musik . 3. Merangkai gerakan dengan alat bola diiringi dengan musik bermaat 4/4 dan berbagai irama. 	70 menit	Demonstrasi Komando Tugas	Tape, CD	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan penenangan dengan iringan musik bermaat $\frac{3}{4}$. 2. Kesan & pesan 3. Tugas, berdoa, salam 	10-15 menit	Demonstrasi Tugas	Tape, CD	

Sumber Belajar/Referensi:

Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Agus Mahendra. (2006). *Musik dan Gerak*. Bandung: FPOK UPI.

Farida Mulyaningsih. (2009). *Senam Irama (Sebuah Metode Praktis)*. Yogyakarta: FIK UNY

Iain Adams dan Rahantoknam.(1988). *Senam Suatu Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Imam Soejoedi, M.A. (1979). *Senam dan Metodik Untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Ismail Umarella. (1984). *Senam dan Metodik*. Jakarta: Proyek Pembinaan SGO.

Sayuti Shyahara,DR.(2005). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.

Penilaian:

- a. Tes formatif.

Keterampilan proses.

b. Tugas terstruktur.

Buatlah tiga macam gerakan rangkaian latihan aktivitas ritmik dengan alat bola.

c. Tugas Mandiri:

Berlatih penguasaan kemampuan berbagai rangkaian latihan dengan alat bola.

Dibuat Oleh : Farida Mulyaningsih, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR Drs. Suhadi, M.Pd.
--	---	---