



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	:	Belajar Gerak/PKO6203
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Belajar Gerak bertujuan memberikan bekal kepada mahasiswa untuk mengetahui dan memahami tentang belajar gerak secara umum, secara khusus, remedi gerak yang salah. Isi materi kuliah membahas konsep-konsep pembelajaran, pengantar belajar gerak dan belajar, tahap-tahap latihan, klasifikasi keterampilan gerak, persepsi, teori atensi, teori memori, teori motivasi, Pengendalian gerak, kebiasaan dan kesalahan-kesalahan gerak, feedback/ umpan balik, perbedaan individu, pengetahuan tentang hasil belajar

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

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

1	Mahasiswa mampu menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
2	Mahasiswa menunjukkan nasionalisme, tanggung jawab dan toleransi terhadap masyarakat sekitar dan pekerjaan	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
3	Mahasiswa mampu menganalisis dan memahami teori-teori belajar gerak	Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
4	Mahasiswa mampu mengaplikasikan teori belajar gerak pada dunia kepelatihan olahraga	Memiliki keterampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

### 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, 2	Kontrak perkuliahan dan penjelasan umum	Ceramah	Memahami mata kuliah yang akan dipelajari	Memahami aturan perkuliahan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
2	1, 3	1. Pengertian Domain Motorik 2. Pengertian Dalam Belajar Motorik 3. Klasifikasi Aktivitas Motorik Pengantar Pembelajaran Motorik	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa bisa mengetahui pengertian motorik secara riil dan sederhana	1. Memahami konsep dasar Belajar motorik 2. Mahasiswa mampu mengetahui dan mempraktekan klasifikasi belajar gerak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 8

3	3, 4	1. Pengertian Belajar 2. Kurva Belajar 3. Tahapan dalam Belajar Motorik 4. Predeksi dalam Masalah Belajar 5 . Teori Pemrosesan Informasi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa bisa menjelaskan kembali pengertian belajar, menggambar kurva belajar, membedakan tahapan dalam belajar gerak serata bisa mempredeksi secara sederhana dalam hal belajar	Memahami dan mengerti onsep pengertian belajar, Kurva Belajar, Tahapan dalam Belajar Motorik, Predeksi dalam Masalah Belajar, Teori Pemrosesan Informasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	3, 5, 6, 7, 9
4	3, 4	1. Pengertian Belajar 2. Kurva Belajar 3. Tahapan dalam Belajar Motorik 4. Predeksi dalam Masalah Belajar 5 . Teori Pemrosesan Informasi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa bisa menjelaskan kembali pengertian belajar, menggambar kurva belajar, membedakan tahapan dalam belajar gerak serata bisa mempredeksi secara sederhana dalam hal belajar	Memahami dan mengerti onsep pengertian belajar, Kurva Belajar, Tahapan dalam Belajar Motorik, Predeksi dalam Masalah Belajar, Teori Pemrosesan Informasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
5	3, 4	1. Peranan Indera Proprioceptor dalam aktivptas Motorik 2. Persepsi Sebagai alat deteksi, Pemanding dan Pengenal Informasi. 3. Sistem Penyimpanan Informasi 4. Waktu antisipasi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Kerja Lapangan 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa dapat mempraktekkan bagaimana informasi itu sampai bisa dilaksanakan, mengenal indra proprioceptor	Memahami dan mengerti Peranan Indera Proprioceptor dalam aktivptas Motorik, Persepsi Sebagai alat deteksi, Pemanding dan Pengenal informasi. Sistem Penyimpanan informasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	3, 5, 6, 7, 8
6	3, 4	1. Kesiapan 2. Atensi dan Pemrosesan Informasi 3. Atensi dan Keberhasilan Aktivitas Motorik	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa dapat mempraktekkan bagaimana teori atensi itu dilaksanakan	Memahami dan mengerti mengenai Teori atensi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4, 5, 8

7	3, 4	11.Penyimpanan Short Term dan Long Term 2. Proses Kontrol Memori 33. gangguan terhadap Memori 4. Pola Mengingat Informasi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa dapat mempraktekkan memori itu ada dan kapan bisa hilang	Memahami dan mengerti dan menerapkan tentang memori	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	3, 5, 6, 7, 8
8	1, 2, 3, 4	MID	Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS/UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
9	3, 4	1.Struktur dan Fungsi Sistem Neuro Muskulair 2. Proses Kontrol Gerak. 3.Program Motorik	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa dapat mengerti dan mengalami bagaimana kontrol gerak itu ada	Memahami dan mengerti tentang kontrol gerak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
10	3, 4	1.Struktur dan Fungsi Sistem Neuro Muskulair 2. Proses Kontrol Gerak. 3.Program Motorik	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa dapat mengerti dan mengalami bagaimana kontrol gerak itu ada	Memahami dan mengerti tentang kontrol gerak	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
11	3, 4	11.Retensi berhubungan dgn karakteristik gerakan 2.Retensi berhubungan dgn kontek 3.Retensi berhubungan dengan rangsang yg tepat	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa dapat mempraktikkan dan mengingat kembali pengalaman masa lalunya tentang gerak	Memahami dan mengerti retensi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4, 5, 7
12	3, 4	11.Retensi berhubungan dgn karakteristik gerakan 2.Retensi berhubungan dgn kontek 3.Retensi berhubungan dengan rangsang yg tepat	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa dapat mempraktikkan dan mengingat kembali pengalaman masa lalunya tentang gerak	Memahami dan mengerti retensi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4, 5, 7
13	3, 4	Feed back	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa bisa menilai dirinya dan dosen tentang materi yang dipelajari	Memahami dan mengerti dan materi feed back	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 4, 5, 6, 8

14	3, 4	1.pengertian 2. Teori motivasi 3. Manfaat motivasi	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa bisa memahami dan menerapkan contoh motivasi dalam kehidupan sehari-hari	Memahami dan mengerti materi motivasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 4, 5, 6, 8
15	3, 4	1 Kemampuan Gerak Umum 2. Hubungan Kemampuan Awal dan Akhir 3. Fungsi pengetahuan dan hasil belajar	1. Diskusi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa dapat memahami kemampuan gerak secara umum dan dapat mempraktekan	Memahami dan mengerti materi perbedaan individu	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 3, 4, 5, 6, 8
16	1, 2, 3, 4	UAS	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS/UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

#### 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	10	
	d. UTS	15	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	30	
	b. Team Based Project	20	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. Cech, D & Martin, S. 2004. Functional Movement Development Across the Life Span. Philadelphia. W.B. Saunders Company
2. Hurlock, E. 1995. Perkembangan Anak jilid 1. Jakarta: Erlangga
3. Kiram Y.1992. Belajar Motorik. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud
4. Magill Richard A., 2001; Motor Learning Concepts and Applications Sixth Edition, Mc Graw Hill

5. Rusli Lutan, 1988 ; Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode, Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Jakarta
6. Richard A. Schmid and Timothy D. Lee. 2005. Motor Control and Learning; A Behavioral Emphasis. Fourth Edition. Human Kinetic. Champaign IL
7. Robert N. Singer. 1982. The Learning of Motor Skills. Macmillan Publishing Co., Inc. New York
8. Sugiyanto, Diktat Kuliah Belajar Motorik, UNS Solo
9. Schmidt, Richard A. dan Wrisberg, Craig A. (2000) Motor Learning and Performance: A Problem-Based Learning Approach. Champaign. IL. Human Kinetics

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA  
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022  
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti  
12107940412796



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 BSrE