



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MATAKULIAH .....

No RPP: ..... Revisi : 00 Tgl. .... Hal ... dari ....

Semester ..... - ..... X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan / PJKR
2. Mata kuliah/Kode : Aktivitas Ritmik/
3. SKS : 2 SKS
4. Semester dan waktu : 3 & 2 x 50 menit
5. Indikator ketercapaian : mendiskripsikan maat dan irama
6. Materi pokok/Penggalan materi : hakikat aktivitas ritmik
7. Kegiatan perkuliahan : 1

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	Tujuan perkuliahan Apersepsi Motivasi		Penjelasan Eksplorasi	Tape recorder	
Penyajian (Inti)	Konsep aktivitas ritmik Senam Irama Senam Aerobik Dance		Penjelasan Eksplorasi Demonstrasi	Tape recorder	
Penutup	Refleksi Penugasan		Tanya jawab		

8. Evaluasi:
  - a. Tes formatif  
Apa yang dimaksud aktivitas ritmik
  - b. Tugas-tugas terstruktur  
Cari jenis musik dengan irama yang berbeda dan dengan maat yang berbeda-beda
  - c. Tugas-tugas mandiri  
Mendengarkan berbagai jenis musik dengan irama yang berbeda  
Bergerak dengan mengikuti berbagai jenis musik

9. Referensi:

.....  
.....  
.....  
.....

Dibuat Oleh :  TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  KAJUR POR
-----------------------------------	---	-----------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MATAKULIAH .....</b>			
	No RPP: .....	Revisi : 00	Tgl. ....	Hal ... dari ....
	Semester .....	-	..... X Pertemuan	

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan / PJKR
2. Mata kuliah/Kode : Aktivitas Ritmik
3. SKS : 2
4. Semester dan waktu : 3 dan 2 x 50 menit
5. Indikator ketercapaian : memahami maat dan irama
6. Materi pokok/Penggalan materi : jenis maat dan irama
7. Kegiatan perkuliahan : 2

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	Mengingatkan tugas Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan diajarkan. Menyampaikan tujuan Apersepsi		Tanya jawab		
Penyajian (Inti)	Memutar berbagai jenis irama Konsep maat Konsep irama		Penjelasan Peragaan Latihan		
Penutup	Refleksi				

8. Evaluasi:
  - a. Tes formatif  
Mahasiswa mempraktikan maat 2/4, 3/4, 4/4  
Mahasiswa mempraktikan gerak bebas dalam berbagai irama musik
  - b. Tugas-tugas terstruktur  
Identifikasi maat dari beberapa irama musik yang diperdengarkan
  - c. Tugas-tugas mandiri  
---
9. Referensi:
 

Woeryati Soekarno (.....) Senam Irama

Agus Mahendra (.....) Modul Aktivitas Ritmik

Dibuat Oleh :  TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  KAJUR POR
-----------------------------------	---	-----------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MATAKULIAH .....

No RPP: ..... Revisi : 00 Tgl. .... Hal ... dari ....

Semester .....

-

..... X Pertemuan

Mengetahui  
Ketua Jurusan POR

Yogyakarta, 06 September 2012

Dosen Pengampu

Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

.....  
NIP.

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATAKULIAH .....**

No RPP: ..... Revisi : 00 Tgl. .... Hal ... dari ....

Semester ..... - ..... X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan / PJKR
2. Mata kuliah/Kode : Aktivitas Ritmik
3. SKS : 2
4. Semester dan waktu : 3 dan 2 x 50 menit
5. Indikator ketercapaian : mempraktikkan senam irama
6. Materi pokok/Penggalan materi : Sikap Awal/Sikap permulaan
7. Kegiatan perkuliahan : 3

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengingat tugas</li> <li>• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan diajarkan.</li> <li>• Menyampaikan tujuan</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Pemanasan dengan berbagai pola langkah</li> </ul>	15 mnt	Tanya jawab  Komando	Tape recorder	
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap awal kaki:</li> <li>• Sikap awal kaki dengan tangan:</li> <li>• Sikap awal kombinasi pola langkah</li> <li>• Ayunan lengan</li> </ul>	75 mnt	Penjelasan Peragaan Latihan	Tape recorder CD, kaset	
Penutup	Refleksi Pendinginan dengan langkah tiga irama walzs Menyampaikan tugas	10	Penjelasan Latihan	Tape recorder CD, kaset	

8. Evaluasi:
  - a. Tes formatif
    - Praktikan sikap awal tegak langkah kaki kanan
    - Praktikan sikap awal tegak langkah kaki kiri
    - Praktikan sikap awal tegak anjur kaki kanan
    - Praktikan sikap awal tegak kaki kiri

Dibuat Oleh :  TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  KAJUR POR
-----------------------------------	---	-----------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MATAKULIAH .....

No RPP: ..... Revisi : 00 Tgl. .... Hal ... dari ....

Semester ..... - ..... X Pertemuan

b. Tugas-tugas terstruktur  
Mempraktikkan sikap awal dengan ayunan tangan

c. Tugas-tugas mandiri  
---

9. Referensi:

Woeryati Soekarno (.....) Senam Irama

Agus Mahendra (.....) Modul Aktivitas Ritmik

Mengetahui  
Ketua Jurusan POR

Yogyakarta, 06 September 2012

Dosen Pengampu

Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP. 19620422 199001 1 001

Dr. Sri Winarni, M.Pd  
NIP. 19700203 199403 2 001

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------