



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 1)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Pengantar Olah Tubuh
5. Kompetensi Dasar : Mengidentifikasi konsep dan pengertian, tujuan secara umum tentang Olah Tubuh (OT)
6. Indikator Ketercapaian : Mengidentifikasi konsep dan pengertian OT
Mengidentifikasi tujuan Olah Tubuh
Mengidentifikasi Olah Tubuh secara umum
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat menjelaskan konsep dan pengertian OT
Dapat menjelaskan tujuan Olah Tubuh
Dapat menjelaskan Olah Tubuh secara umum
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Pengantar Olah Tubuh
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Olah Tubuh secara umum Menyampaikan tujuan pembelajaran	10 menit	Ceramah Diskusi	Komputer VCD Player	Silabus RPP VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Mendiskusikan tentang materi Olah Tubuh Menjelaskan perbedaan Olah Tubuh dengan mata kuliah yang lain	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian Olah Tubuh	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan kelengkapan untuk Olah Tubuh	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 2)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00	REVISI : 00	September 2008	Hal
---------------	-------------	----------------	-----

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kelenturan otot seluruh tubuh
5. Kompetensi Dasar : Kelenturan otot kaki
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak kelenturan otot kaki
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak kelenturan otot kaki dengan benar
Dapat melakukan gerak kelenturan otot kaki sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kelenturan otot kaki
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kelenturan otot kaki Memberi contoh kelenturan otot kaki Memberi contoh kelenturan otot kaki dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak kelenturan otot kaki sesuai contoh Melakukan gerak kelenturan otot kaki dengan hitungan Mengembangkan gerak kelenturan otot kaki	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kelenturan otot kaki	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kelenturan otot kaki	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 3)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kelenturan otot seluruh tubuh
5. Kompetensi Dasar : Kelenturan otot tangan
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak kelenturan otot tangan
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak kelenturan otot tangan dengan benar
Dapat melakukan gerak kelenturan otot tangan sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kelenturan otot tangan
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kelenturan otot tangan Memberi contoh kelenturan otot tangan Memberi contoh kelenturan otot tangan dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak kelenturan otot tangan sesuai contoh Melakukan gerak kelenturan otot tangan dengan hitungan Mengembangkan gerak kelenturan otot tangan	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kelenturan otot tangan	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kelenturan otot kaki	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 4)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kelenturan otot seluruh tubuh
5. Kompetensi Dasar : Kelenturan otot tubuh
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak kelenturan otot tubuh
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak kelenturan otot tubuh dengan benar
Dapat melakukan gerak kelenturan otot tubuh sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kelenturan otot tubuh
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kelenturan otot tubuh Memberi contoh kelenturan otot tubuh Memberi contoh kelenturan otot tubuh dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak kelenturan otot tubuh sesuai contoh Melakukan gerak kelenturan otot tubuh dengan hitungan Mengembangkan gerak kelenturan otot tubuh	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kelenturan otot tubuh	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kelenturan otot tubuh	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 5)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kelenturan otot seluruh tubuh
5. Kompetensi Dasar : Kelenturan otot seluruh tubuh
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak kelenturan otot seluruh tubuh
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak kelenturan otot seluruh tubuh dengan benar
Dapat melakukan gerak kelenturan otot seluruh tubuh sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kelenturan otot seluruh tubuh
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kelenturan otot seluruh tubuh Memberi contoh kelenturan otot seluruh tubuh Memberi contoh kelenturan otot seluruh tubuh dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak kelenturan otot seluruh tubuh sesuai contoh Melakukan gerak kelenturan otot seluruh tubuh dengan hitungan Mengembangkan gerak kelenturan otot seluruh tubuh	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kelenturan otot seluruh tubuh	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kelenturan otot seluruh tubuh	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 6)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00	REVISI : 00	September 2008	Hal
---------------	-------------	----------------	-----

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tenaga dan kekuatan gerak
5. Kompetensi Dasar : Gerak dengan penggunaan tenaga
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak dengan penggunaan tenaga
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak penggunaan tenaga dengan benar
Dapat melakukan gerak penggunaan tenaga sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Gerak dengan penggunaan tenaga
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang gerak dengan penggunaan tenaga Memberi contoh gerak dengan penggunaan tenaga Memberi contoh gerak penggunaan tenaga dengan hitungan	10 menit			
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak gerak dengan penggunaan tenaga Melakukan gerak dengan penggunaan tenaga Melakukan gerak dengan penggunaan tenaga Memberi contoh penggunaan tenaga dengan hitungan	80 menit	Demonstrasi Diskusi Praktik	Media Player	VCD Interaktif Internet Buku
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang dengan penggunaan tenaga	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak dengan penggunaan tenaga berikutnya	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 7)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tenaga dan kekuatan gerak
5. Kompetensi Dasar : Gerak dengan kekuatan gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak dengan kekuatan gerak
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak kekuatan gerak dengan benar
Dapat melakukan gerak kekuatan gerak sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Gerak dengan kekuatan gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang gerak dengan kekuatan gerak Memberi contoh gerak dengan kekuatan gerak Memberi contoh gerak kekuatan gerak dengan hitungan	10 menit	Demonstrasi Diskusi Praktik	Media Player	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak gerak dengan kekuatan gerak Melakukan gerak dengan kekuatan gerak Melakukan gerak dengan kekuatan gerak Memberi contoh kekuatan gerak dengan hitungan	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang dengan kekuatan gerak	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak dengan kekuatan gerak berikutnya	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 8)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Pernafasan dan keseimbangan gerak
5. Kompetensi Dasar : Teknik menghirup dan menahan nafas
Teknik keseimbangan gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dpt melakukan teknik Pernafasan dan keseimbangan grk
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat Pernafasan dan keseimbangan gerak dengan benar
Dapat melakukan Pernafasan dan keseimbangan gerak sesuai dengan hitungan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Pernafasan dan keseimbangan gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Pernafasan dan keseimbangan gerak Memberi contoh pernafasan dan keseimbangan gerak Memberi contoh Pernafasan dan keseimbangan gerak dengan hitungan	10 menit	Praktik	Media Player	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan Pernafasan dan keseimbangan gerak sesuai contoh Melakukan Pernafasan dan keseimbangan gerak dengan hitungan Mengembangkan Pernafasan dan keseimbangan gerak	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pernafasan dan keseimbangan gerak	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pembelajaran berikutnya	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 9)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Latihan Stamina
5. Kompetensi Dasar : Latihan dengan tempo yang lama
Teknik ketahanan otot kaki
Teknik daya tahan tubuh
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan Stamina
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan teknik stamina dengan baik
Dapat melakukan teknik ketahanan otot kaki dengan baik
Dapat melakukan daya tahan tubuh dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Latihan Stamina
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Latihan Stamina Memberi contoh Latihan Stamina Memberi contoh Latihan Stamina dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak Latihan Stamina sesuai contoh Melakukan gerak Latihan Stamina dengan hitungan Mengembangkan gerak Latihan Stamina	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik Latihan Stamina	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak Latihan Stamina	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 10)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Latihan Stamina
5. Kompetensi Dasar : Latihan dengan tempo yang lama
Teknik ketahanan otot kaki
Teknik daya tahan tubuh
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan Stamina
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan teknik stamina dengan baik
Dapat melakukan teknik ketahanan otot kaki dengan baik
Dapat melakukan daya tahan tubuh dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Latihan Stamina
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Latihan Stamina Memberi contoh Latihan Stamina Memberi contoh Latihan Stamina dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak Latihan Stamina sesuai contoh Melakukan gerak Latihan Stamina dengan hitungan Mengembangkan gerak Latihan Stamina	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik Latihan Stamina	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak Latihan Stamina	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 11)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Evaluasi I
5. Kompetensi Dasar : Evaluasi dengan materi yang sudah diberikan
6. Indikator Ketercapaian : Mengevaluasi dari materi yang sudah diberikan
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak dari materi yang sudah diberikan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Evaluasi I
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Persiapan Evaluasi dengan materi yang sudah diberikan	5 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	Materi yang sudah diberikan
Penyajian (Inti)	Mempraktikkan evaluasi dengan materi yang sudah diberikan	85 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi Evaluasi dengan materi yang sudah diberikan yang sudah dilakukan	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan materi Olah Tubuh berikutnya	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 12)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00 REVISI : 00 September 2008 Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kepekaan Irama dan Ruang
5. Kompetensi Dasar : Latihan dengan irama lambat
Latihan dengan irama cepat
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan kepekaan dengan irama cepat
Dapat melakukan latihan kepekaan dengan irama lambat
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan latihan kepekaan irama cepat dengan baik
Dapat melakukan latihan kepekaan irama lambat dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kepekaan Irama dan Ruang
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kepekaan irama Memberi contoh kepekaan irama Memberi contoh kepekaan irama dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan gerak kepekaan irama sesuai contoh Melakukan gerak kepekaan irama dengan hitungan Mengembangkan gerak kepekaan irama	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kepekaan irama	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kepekaan irama	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 13)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00	REVISI : 00	September 2008	Hal
---------------	-------------	----------------	-----

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kepekaan Irama dan Ruang
5. Kompetensi Dasar : Latihan dengan kepekaan ruang
Latihan dengan ruang pentas dan antar penari
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan kepekaan ruang
Dapat melakukan latihan kepekaan ruang pentas dan antar penari
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan latihan kepekaan ruang dengan baik
Dapat melakukan latihan kepekaan ruang pentas dan antar penari dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kepekaan Irama dan Ruang
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kepekaan ruang Memberi contoh kepekaan ruang Memberi contoh kepekaan ruang pentas dan antar penari	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan kepekaan ruang sesuai contoh Melakukan gerak kepekaan ruang pentas dan antar penari Mengembangkan gerak kepekaan ruang pentas dan antar penari	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian praktik kepekaan ruang pentas dan antar penari	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kepekaan ruang pentas dan antar penari	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 14)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Dinamika gerak & pengenalan musik
5. Kompetensi Dasar : Latihan dengan musik
Merespon musik
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan dengan musik
Dapat merespon musik
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan latihan dengan musik dengan baik
Dapat merespon musik dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Dinamika gerak & pengenalan musik
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang merespon musik Memberi contoh merespon musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan merespon musik sesuai contoh Melakukan latihan merespon musik Mengembangkan merespon musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang pengertian merespon musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan merespon musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 15)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Dinamika gerak & pengenalan musik
5. Kompetensi Dasar : Mempercepat & memperlambat tempo
Mengolah gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dapat mempercepat & memperlambat tempo
Dapat mengolah gerak
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat mempercepat & memperlambat tempo dengan baik
Dapat mengolah gerak dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Dinamika gerak & pengenalan musik
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang mengolah gerak Memberi contoh mengolah gerak Memberi contoh mengolah gerak dengan musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan mengolah gerak sesuai contoh Melakukan latihan mengolah gerak Mengembangkan latihan mengolah gerak dengan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang mengolah gerak dengan musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan mengolah gerak dengan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 16)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kebersamaan /Ketidaksamaan Gerak
5. Kompetensi Dasar : Gerak secara bersama
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak secara bersama
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak secara bersama dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kebersamaan /Ketidaksamaan Gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang gerak secara bersama Memberi contoh gerak secara bersama Memberi contoh gerak secara bersama dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan gerak secara bersama sesuai contoh Melakukan latihan gerak secara bersama dengan hitungan Mengembangkan latihan gerak secara bersama dengan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang gerak secara bersama	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak secara bersama dengan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 17)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kebersamaan /Ketidaksamaan Gerak
5. Kompetensi Dasar : Gerak secara tidak bersama-sama
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak secara tidak bersama-sama
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak tidak bersama-sama dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kebersamaan /Ketidaksamaan Gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang gerak tidak bersama-sama Memberi contoh gerak tidak bersama-sama Memberi contoh gerak tidak bersama-sama dengan hitungan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan gerak tidak bersama-sama sesuai contoh Melakukan latihan gerak tidak bersama-sama dengan hitungan Mengembangkan latihan gerak tidak bersama-sama dengan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang gerak tidak bersama-sama	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak tidak bersama-sama dengan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 18)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Improvisasi dan pengembangan ide
5. Kompetensi Dasar : Bergerak bebas
Mengembangkan ide
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak bebas
Dapat melakukan pengembangan ide gerak
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak bebas dengan baik
Dapat melakukan pengembangan ide gerak dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Improvisasi dan pengembangan ide
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang improvisasi dan pengembangan ide Memberi contoh gerak improvisasi dan pengembangan ide Memberi contoh gerak improvisasi dan pengembangan ide sesuai kemauan	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan gerak improvisasi dan pengembangan ide Melakukan latihan gerak improvisasi dan pengembangan ide sesuai dengan kemauannya sendiri	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang gerak improvisasi dan pengembangan ide	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak improvisasi dan pengembangan ide	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 19)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Improvisasi dan pengembangan ide
5. Kompetensi Dasar : Bergerak bebas
Mengembangkan ide mempergunakan musik
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan gerak bebas
Dapat melakukan pengembangan ide gerak dengan mempergunakan musik
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak bebas dengan baik
Dapat melakukan pengembangan ide gerak dengan mempergunakan musik dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Improvisasi dan pengembangan ide
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang improvisasi dan pengembangan ide dengan musik Memberi contoh gerak improvisasi dan pengembangan ide dengan musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan gerak improvisasi dan pengembangan ide dengan musik Melakukan latihan gerak improvisasi dan pengembangan ide sesuai dengan kemauannya sendiri dengan mempergunakan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang gerak improvisasi dan pengembangan ide dengan musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak improvisasi dan pengembangan ide dengan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 20)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Evaluasi II
5. Kompetensi Dasar : Evaluasi dengan materi yang sudah diberikan
6. Indikator Ketercapaian : Mengevaluasi dari materi yang sudah diberikan
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan gerak dari materi yang sudah diberikan
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Evaluasi II
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Persiapan Evaluasi II dengan materi yang sudah diberikan	5 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	Materi yang sudah diberikan
Penyajian (Inti)	Mempraktikkan evaluasi II dengan materi yang sudah diberikan dengan musik secara individu	85 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi Evaluasi II dengan materi yang sudah diberikan	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan materi Olah Tubuh berikutnya	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 21)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kreativitas/ Eksplorasi
5. Kompetensi Dasar : Membentuk kelompok
Mengembangkan gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dapat bekerja sama dengan kelompok
Dapat mengembangkan gerak dengan kelompok
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat bekerja sama secara berkelompok dengan baik
Dapat mengembangkan gerak bersama kelompok dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kreativitas/ Eksplorasi
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang kreativitas / eksplorasi Memberi contoh gerak kreativitas / eksplorasi	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan gerak kreativitas / eksplorasi Melakukan latihan gerak improvisasi dan pengembangan ide sesuai dengan kemauannya sendiri	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang kreativitas / eksplorasi	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan gerak kreativitas / eksplorasi	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 22)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Kreativitas/ Eksplorasi
5. Kompetensi Dasar : Eksplorasi gerak
Mengembangkan dengan musik
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan eksplorasi gerak
Dapat mengembangkan gerak dengan musik
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan eksplorasi gerak dengan baik
Dapat mengembangkan gerak dengan iringan musik dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Kreativitas/ Eksplorasi
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang eksplorasi gerak Memberi contoh eksplorasi gerak dengan musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan eksplorasi gerak Melakukan latihan eksplorasi gerak dan pengembangan ide sesuai dengan kemauannya sendiri dengan iringan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang eksplorasi gerak	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan eksplorasi gerak	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 23)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Property
5. Kompetensi Dasar : Mengolah property
Digarap bersama kelompok
6. Indikator Ketercapaian : Dapat mengolah property
Dapat menyusun gerak dengan property bersama kelompok
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat mengolah property dengan baik
Dapat menyusun gerak dengan property bersama kelompok dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Property
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang mengolah property Memberi contoh mengolah property dengan musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan mengolah property Melakukan latihan mengolah property bersama kelompok	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang mengolah property	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan mengolah property	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 24)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Property
5. Kompetensi Dasar : Mengolah property
Digarap bersama kelompok mempergunakan musik
6. Indikator Ketercapaian : Dapat mengolah property
Dapat menyusun gerak dengan property bersama
kelompok mempergunakan musik
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat mengolah property dengan baik
Dapat menyusun gerak dengan property bersama
kelompok mempergunakan musik dengan baik
8. Materi Pokok / Pegg Materi : Property
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang mengolah property Memberi contoh mengolah property dengan musik	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan mengolah property Melakukan latihan mengolah property bersama kelompok mempergunakan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang mengolah property mempergunakan musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan mengolah property mempergunakan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 25)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Paket Gerak
5. Kompetensi Dasar : Pengayaan gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan pengayaan gerak yang ada di dalam paket gerak
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan pengayaan gerak yang ada di dalam paket gerak dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Paket Gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Paket Gerak Memberi contoh Paket Gerak	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan pengayaan gerak Melakukan latihan Paket Gerak bersama kelompok mempergunakan hitungan dan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang mengolah property mempergunakan musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan mengolah property mempergunakan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 26)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Paket Gerak
5. Kompetensi Dasar : Pengayaan gerak
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan pengayaan gerak yang ada di dalam paket gerak
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat melakukan pengayaan gerak yang ada di dalam paket gerak dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Paket Gerak
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang Paket Gerak Memberi contoh Paket Gerak	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan latihan pengayaan gerak Melakukan latihan Paket Gerak bersama kelompok mempergunakan hitungan dan musik	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan Menarik kesimpulan tentang mengolah property mempergunakan musik	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan mengolah property mempergunakan musik	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 27)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tugas Mandiri
5. Kompetensi Dasar : Latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Tugas Mandiri
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang tugas mandiri Memberi contoh kerja secara mandiri	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan tugas mandiri bersama kelompok Menyiapkan musik iringan Menyiapkan property Eksplorasi gerak	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan tugas mandiri	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan tugas mandiri	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 28)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tugas Mandiri
5. Kompetensi Dasar : Latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
dengan baik
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Tugas Mandiri
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang tugas mandiri Memberi contoh kerja secara mandiri	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan tugas mandiri bersama kelompok Menetapkan musik iringan Menetapkan property Eksplorasi gerak	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan tugas mandiri	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan tugas mandiri	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 29)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tugas Mandiri
5. Kompetensi Dasar : Latihan bersama kelompok
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan bersama kelompok
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat latihan bersama kelompok
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Tugas Mandiri
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang tugas mandiri Memberi contoh kerja secara mandiri	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan tugas mandiri bersama kelompok Latihan gerak dengan musik iringan Latihan gerak dengan property Eksplorasi gerak	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan tugas mandiri	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan tugas mandiri	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 30)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tugas Mandiri
5. Kompetensi Dasar : Latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat latihan bersama kelompok
menyiapkan presentasi dengan musik dan property
dengan baik
8. Materi Pokok / Penguasaan Materi : Tugas Mandiri
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang tugas mandiri Memberi contoh kerja secara mandiri	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan tugas mandiri bersama kelompok Menyusun urutan gerak Melatih teman satu kelompok Menyusun komposisi	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan tugas mandiri	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan pengembangan tugas mandiri	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 31)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00

REVISI : 00

September 2008

Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Tugas Mandiri
5. Kompetensi Dasar : Latihan bersama kelompok
6. Indikator Ketercapaian : Dapat melakukan latihan bersama kelompok
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat latihan bersama kelompok
8. Materi Pokok / Pengg Materi : Tugas Mandiri
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Memberikan gambaran tentang tugas mandiri Memberi contoh kerja secara mandiri	10 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	VCD Interaktif Internet Buku
Penyajian (Inti)	Melakukan tugas mandiri bersama kelompok Melatih kekompakan Mengatur dinamika Menyiapkan diskripsi	80 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi bersama terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan tugas mandiri	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan diri untuk evaluasi akhir	5 menit			



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS BAHASA DAN SENI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 32)
MATA KULIAH : OLAH TUBUH

FRM/FBS/19-00 REVISI : 00 September 2008 Hal

1. Fakultas / Program Studi : FBS / Seni Tari
2. Mata Kuliah & Kode : Olah Tubuh Kode : TAR 237
3. Jumlah SKS : SKS Praktik : 2 SKS
Sem : Gasal / I Waktu : 100 Menit
4. Standar Kompetensi : Evaluasi Akhir
5. Kompetensi Dasar : Materi yang telah disusun secara bersama dengan kelompok mempergunakan musik dan property
6. Indikator Ketercapaian : Dapat membuat gerak yang telah disusun secara bersama dengan kelompok mempergunakan musik dan property
7. Tujuan Pembelajaran : Dapat membuat gerak yang telah disusun secara bersama dengan kelompok mempergunakan musik dan property dengan baik
8. Materi Pokok / Penguasaan Materi : Evaluasi Akhir
9. Kegiatan Perkuliahan :

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan - Motivasi - Prasarat - Tujuan	Persiapan Evaluasi akhir dengan materi yang sudah disiapkan	5 menit	Praktik	Tape Recorder Kaset	Materi yang sudah disiapkan
Penyajian (Inti)	Mempraktikkan evaluasi akhir dengan gerak yang telah disusun secara bersama dengan kelompok mempergunakan musik dan property	85 menit			
Penutup	Melakukan Refleksi Evaluasi akhir	5 menit			
Tindak Lanjut	Menyiapkan diri untuk mata kuliah berikutnya	5 menit			

Yogyakarta, Desember 2009

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Seni Tari

Dosen Mata Kuliah

Dra. Ni Nyoman Seriati, M.Hum
NIP. 19621231 198803 2 003

Drs. Marwanto, M.Hum
NIP. 19610324 198811 1 001