



BerAKHLAK #bangga
Melayani
Bangsa



Kampus
Verdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS).**

DANSA AEROBIC

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

**KONTRAK PERKULIAHAN, KONTRAK PENILAIAN, DAN
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

MATA KULIAH

DANSA AEROBIC



Oleh

Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or

NIP 19830605200812205

Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or

NIP 198906042023212049

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
2024**

TUGAS DAN SISTEM PENILAIAN

1. Tugas

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)

a. Aspek Penilaian:

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan gerak dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

b. Cara Menilai

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian berikut :

1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :

yang dimaksudkan dengan nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) $(14 / 14) \times 20 = 20$. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)

2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :

yang dimaksudkan dengan nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas (maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(200 / 2) / 100 \times 10 = 10$ (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 10

3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :

yang dimaksudkan dengan nilai kuis mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si

mahasiswa A mendapat nilai $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$ (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS):

yang dimaksudkan dengan nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 25 = 25$ (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS):

yang dimaksudkan dengan nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 30 = 30$ (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan nilai UAS=30.

3. Pembobotan Penilaian

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15
4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

4. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen penguji mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
DANSA AEROBIC	IKR 4340		2	IV	25 Januari 2024
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka Prodi
	Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or dan Ermelinda Yersin Putri Larung, S.Pd., M.Or		Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or		Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si, M.Or
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	CPL Prodi				
	S1	Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius			
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;			
	S11	Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat;			
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural;			
	P4	Mengerti dan memahami prosedur alisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik;			
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;			
	KU3	Mampumelakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,			
	KK2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,			
	KK6	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,			

	CP-MK	
	CPMK 1	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang cakupan mata kuliah Tari Etnik Lain
	CPMK 2	Setelah melaksanakan perkuliahan mahasiswa mampu melaksanakan gerak dasar tari Dance Aerobic
	CPMK 3	Mahasiswa mampu menghafal dan melaksanakan rangkaian gerak materi tari Dance Aerobik A dan B
	CPMK 4	Mahasiswa mampu mempraktikan rangkaian gerak A dan B ditambah rangkaian gerak C dan D pada tari Dance Aerobic
	CPMK 5	Mahasiswa mampu menghafal dan mempraktikan materi A-D dengan irama musik tari Dance Aerobic
	CPMK 6	Mahasiswa mampu mendalami materi gerak A-D dengan musiknnya dan ditambah materi akhir tari Dance Aerobic
	CPMK 7	Mahasiswa mampu memperagakan dan mempraktikan tari Dance Aerobic secara kelompok dengan tehnik dan bentuk secara berurutan dan benar.
	CPMK 8	Mahasiswa mampu menari dan menyajikan secara kelompok tari Dance Aerobic dengan tehnik dan urutan yang benar.
	CPMK 9	Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, ciri, karakteristik dan bentuk tari Salsa
	CPMK 10	Mahasiswa mampu melaksanakan tehnik gerak dasar tari Salsa,
Deskripsi Mata Kuliah	Mengkaji aktivitas <i>aerobic dance</i> seperti <i>sport aerobic</i> , <i>salsa</i> , <i>aquarobic</i> , senam aerobic dengan alat. Mata kuliah ini menitik beratkan pada aspek kreativitas mahasiswa untk menciptakan gerakan-gerakan yang dilakukan dengan irama iringan musik	
Pustaka	Utama :	<i>Dance Analysis: Theory and Practice</i> oleh Janet Adshead dkk tahun 1988.
	Pendukung :	<i>Looking Out perspectives on Dance And Criticism in a Multicultural World</i> oleh David Gere tahun 1992. <i>100 Lessons in Classical Ballet</i> oleh Vera S. Kostrovitskaya tahun 2004.
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak	Perangkat Keras dan Alat
	Microsoft Power Point	LCD & Projector, aplikasi gerak, musik
Team Teaching	Junalia Muhammad, S.Pd., M.Or dan Ermelinda Yersin Putri Larung,S.Pd.,M.Or.	

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Kontrak perkuliahan dan Sub-CPMK 1. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang cakupan mata kuliah Tari Etnik Lain.	Kognitif (C2): Tehnik dan bentuk tari Dance Aerobic terbagi menjadi gerak kaki, badan, tangan, dan kepala Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	1. Kontrak perkuliahan 2. Penjelasan materi gerak dasar, sejarah, bentuk dan ciri Dance Aerobik	2,5%
2	Sub-CPMK 1. Memahami tujuan mampu melaksanakan gerak dasar tari Dance Aerobic	Kognitif (C2): 1. Kepala (tolehan) 2. Badan (tekuk, putar, bergelombang) 3. tangan (tekuk, lurus, ke atas, ke bawah, ke depan dan memutar) 4. Kaki (napak, jinjit, berjalan, berjalan 2 langkah, berjalan 3 langkah, membuka, menutup) Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Gerak kepala, tangan, badan dan kaki dari tari Dance Aerobic	2,5%
3	Sub-CPMK 2. Mahasiswa mampu menghafal dan melaksanakan rangkaian gerak materi tari Dance Aerobik A dan B	Kognitif (C2): Materi rangkaian tari A dan B dengan gerak kordinasi kepala, badan, tangan dan kaki. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	1. Materi rangkaian gerak A 2. Materi rangkaian gerak B	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
4	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu mempraktikan rangkaian gerak A dan B ditambah rangkaian gerak C dan D pada tari Dance Aerobic.	Kognitif (C2): Materi A-D dengan rangkaian gerak kepala, tangan, badan dan kaki. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	a. Mengulang materi rangkaian gerak A dan B b. Materi rangkaian gerak C c. Materi rangkaian gerak D	2,5%
5	Sub-CPMK 3. Mahasiswa mampu menghafal dan mempraktikan materi A-D dengan irama musik tari Dance Aerobic.	Kognitif (C2): Memperagakan gerak materi rangkaian gerak A-D tari Dance Aerobik dengan iringan musiknya/ Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	a. Mengulang materi A-D dengan tehnik yang diberikan b. Materi rangkaian A-D dilaksanakan berdasarkan musik tari Dance Aerobik	2,5%
6	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu mendalami materi gerak A-D dengan musiknnya dan ditambah materi akhir tari Dance Aerobic.	Kognitif (C2): Memperagakan tari Dance Aerobic dari awal hingga akhir dengan musik dengan tehnik dasar yang tersusun dan terstruktur Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1.Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	a. Materi rangkaian gerak A-D dengan musik. b. Tambahan materi rangkaian gerak sampai akhir	2,5%
7	Sub-CPMK 4. Mahasiswa mampu memperagakan dan mempraktikan tari Dance Aerobic secara kelompok dengan	Kognitif (C2): Hafal dan sesuai dengan bentuk tari Dance Aerobik.	Kriteria penilaian: Melipui: 1.Kognitif (tes	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Materi tari Dance Aerobic dari awal hingga akhir dengan iringan musik	7,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
	tehnik dan bentuk secara berurutan dan benar.	Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	lisan, melalui rubrik deskriptif 2.Afektif (skala likertf)			
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					25%
9	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu menari dan menyajikan secara kelompok tari Dance Aerobic dengan tehnik dan urutan yang benar.	Kognitif (C2): Memperagakan tehnik dan bentuk tari Dance Aerobic. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Materi tari Dance Aerobic dari awal hingga akhir	2,5%
10	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah, ciri, karakteristik dan bentuk tari Salsa	Kognitif (C2): Tehnik gerak, ciri, karaktersistik dan bentuk tari Salsa Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Tehnik dasar, ciri, karakteristik dan bentuk tari Salsa	2,5%
11	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu melaksanakan tehnik gerak dasar tari Salsa.	Kognitif (C2): Tehnik dasar salsa yaitu gerak kepala, tangan, badan dan kaki. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Tehnik gerak tari salsa	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		khusus.	3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)			
12	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu melaksanakan dan menghafal rangkaian gerak 1-2 pada tari Salsa.	Kognitif (C2): Tehnik dasar gerak 1-2 dalam tari Salsa dengan tehnik yang benar dan berurutan. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Tehnik gerak rangkaian gerak 1-2 pada tari Salsa	2,5%
13	Sub-CPMK 5. Mahasiswa mampu mendalami rangkaian gerak 1-2 dalam tari Salsa, melaksanakan dan menghafal materi rangkaian gerak 3-4 dalam tari Salsa.	Kognitif (C2): Tehnik dasar gerak 3-4 dalam tari Salsa dengan tehnik gerak yang benar. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Pengulangan tehnik rangkaian geran 1-2 dan tambahan rangkaian geran 3-4 pada tari Salsa	2,5%
14	Sub-CPMK 6. Mahasiswa mampu mendalami dan menghafal tehnik gerak 1-4 tari Salsa, melaksanakan dan menghafal materi gerak 5-6 tari Salsa	Kognitif (C2): Tehnik gerak 5-6 pada tari Salsa secara benar, berurutan dan terperinci. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Pengulangan tehnik gerak 1-4 secara benar dan berurutan serta penambahan materi gerak 5-6	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mgg Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
15	Sub-CPMK 7. Mahasiswa mampu melaksanakan dan menghafal tari Salsa secara benar dan berurutan dengan iringan musik.	Kognitif (C2): Tehnik gerak tari Salsa dengan iringan musik. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likert) 3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)	1. <i>Project Based Learning</i> 2. <i>Case method</i> [TM:2x(2x50'')]	Pengulangan tehnik gerak tari Salsa berdasarkan materi secara berurutan, benar dan terperinci dengan iringan musik	2,5%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					30%

Jayapura, 6 Februari 2024

Mengetahui
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si.,M.Or
NIP 198702282018032001

Junalia Muhammad, S.Pd.,M.Or
NIP 1983060519200812205