



KURIKULUM
KURSUS DAN PELATIHAN SENAM
JENJANG II

BERBASIS

KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

Indonesian Qualification Framework

Peraturan Presiden No. 8 Tahun 2012



Direktorat Pembinaan Kursus Dan Pelatihan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

2015

DAFTAR ISI

I. PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Tujuan
- C. Dasar Hukum
- D. Ruang Lingkup

II. KURIKULUM BERBASIS KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

- A. Profil Lulusan
- B. Capaian Pembelajaran
- C. Bahan Kajian
- D. Daftar Modul
- E. Rencana Pembelajaran

III. PENUTUP

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia memiliki berbagai keunggulan untuk mampu berkembang menjadi negara maju. Keanekaragaman sumber daya alam, flora dan fauna, kultur, penduduk serta letak geografis yang unik merupakan modal dasar yang kuat untuk melakukan pengembangan di berbagai sektor kehidupan yang pada saatnya dapat menciptakan daya saing yang unggul di dunia internasional. Dalam berbagai hal, kemampuan bersaing dalam sektor sumber daya manusia tidak hanya membutuhkan keunggulan dalam hal mutu akan tetapi juga memerlukan upaya-upaya pengenalan, pengakuan, serta penyetaraan kualifikasi pada bidang-bidang keilmuan dan keahlian yang relevan baik secara bilateral, regional maupun internasional.

Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) secara khusus dikembangkan untuk menjadi suatu rujukan nasional bagi upaya-upaya meningkatkan mutu dan daya saing bangsa Indonesia di sektor sumber daya manusia. Pencapaian setiap tingkat kualifikasi sumber daya manusia Indonesia berhubungan langsung dengan tingkat capaian pembelajaran baik yang dihasilkan melalui sistem pendidikan maupun sistem pelatihan kerja yang dikembangkan dan diberlakukan secara nasional. Oleh karena itu upaya peningkatan mutu dan daya saing bangsa akan sekaligus pula memperkuat jati diri bangsa Indonesia.

KKNI merupakan salah satu langkah untuk mewujudkan mutu dan jati diri bangsa Indonesia dalam sektor sumber daya manusia yang dikaitkan dengan program pengembangan sistem pendidikan dan pelatihan secara nasional. Setiap tingkat kualifikasi yang dicakup dalam KKNI memiliki makna dan kesetaraan dengan capaian pembelajaran yang dimiliki setiap insan pekerja Indonesia dalam

menciptakan hasil karya dan kontribusi yang bermutu di bidang pekerjaannya masing-masing.

Kebutuhan untuk melengkapi KKNi sudah sangat mendesak mengingat tantangan dan persaingan global pasar tenaga kerja nasional maupun internasional yang semakin terbuka. Untuk itu diperlukan kurikulum yang terkini, yang disusun dengan berlandaskan pada Standar Kompetensi Lulusan (SKL) sebagaimana dinyatakan pada Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan dalam hal penyusunan suatu SKL dan Permendikbud Nomor 131 tahun 2014 tentang Standar Kompetensi Lulusan Kursus dan pelatihan. Sebagai bentuk perwujudan dari SKL tersebut maka disusunlah Kurikulum Bidang Senam.

B. Tujuan

Kurikulum Berbasis KKNi disusun untuk digunakan sebagai pedoman pembelajaran dan penilaian dalam penentuan kelulusan peserta didik pada lembaga kursus dan pelatihan atau bagi yang belajar mandiri dan sebagai acuan dalam menyusun, merevisi, atau memutakhirkan kurikulum, baik pada aspek perencanaan maupun implementasinya.

C. Dasar Hukum

1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 sebagaimana telah diubah terakhir dengan Peraturan Pemerintah No. 13 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan
3. Peraturan Presiden No. 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia

4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 131 Tahun 2014 tentang Standar Kompetensi Lulusan Kursus dan Pelatihan
5. Pedoman Penyusunan Kurikulum Kursus dan Pelatihan Tahun 2014

D. Ruang Lingkup

Memberikan arahan yang dapat dipertanggungjawabkan dan dapat mengikuti kegiatan senam dengan sebaik- baiknya dibawah arahan instruktur senior.

II. KURIKULUM BERBASIS KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

A. Profil Lulusan

Peserta yang telah mengikuti uji kompetensi ini diharapkan mampu memperdalam dasar-dasar gerak senam yang dimilikinya, mampu menguasai musik, hitungan atau beat, dan mampu memiliki pengetahuan tentang berbagai jenis atau bentuk latihan senam dan para peserta telah memenuhi jenjang kualifikasi KKNI jenjang II, atau tingkat dasar pada standar kompetensi lulusan pada bidang kursus dan pelatihan senam.

B. Capaian Pembelajaran

PARAMETER DESKRIPSI CAPAIAN PEMBELAJARAN KHUSUS BIDANG SENAM SESUAI KKNI JENJANG II	
SIKAP DAN TATA NILAI	Membangun dan membentuk karakter dan kepribadian manusia Indonesia yang <ol style="list-style-type: none">1. bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa2. memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik di dalam menyelesaikan tugasnya3. berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia4. bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial dan kepedulian yang tinggi terhadap masyarakat dan lingkungannya5. menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, kepercayaan, dan agama

	<p>serta pendapat/temuan original orang lain</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. menjunjung tinggi penegakan hukum serta memiliki semangat untuk mendahulukan kepentingan bangsa serta masyarakat luas 7. menjaga nama baik sanggar senam 8. berperan aktif dalam membangun kemajuan senam 9. menjaga kode etik sebagai seorang pesenam (menjaga keperibadian, sopan santun)
KEMAMPUAN DI BIDANG KERJA	Melakukan gerakan yang sesuai dengan irama musik yang tepat dan benar serta sesuai pedoman yang diberikan oleh instruktur tingkat terampil
PENGETAHUAN YANG DIKUASAI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai metode latihan senam, dan metode gerakan senam yang standar 2. Menguasai pengetahuan faktual tentang pertolongan pertama pada kecelakaan senam
HAK DAN TANGGUNG JAWAB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bertanggung jawab terhadap berlangsungnya latihan senam, di bawah bimbingan tidak langsung dari instruktur terampil. 2. Membantu pertolongan pertama pada kecelakaan senam yang mungkin terjadi

C. Bahan Kajian

BAHAN KAJIAN

Bidang Keterampilan : Senam

Jenjang : Jenjang II KKNI

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
Kemampuan di Bidang Kerja			
1. Mampu melakukan gerakan senam dengan postur tubuh yang baik	1.1 Melakukan gerakan dengan postur tubuh yang benar	9	<i>Body basic dan music (MD.1)</i>
2. Mampu mengikuti irama musik dengan hitungan yang benar pada saat latihan berlangsung	2.1 Sinkronisasi musik dengan gerakan	7	<i>Body basic dan music (MD.1)</i>
	2.2 Menghitung ketukan pada beragam jenis musik	9	
Pengetahuan yang dikuasai			
1. Menguasai berbagai jenis gerakan senam tingkat dasar dan perbendaharaan gerak latihan	1.1. Materi nama-nama gerak dasar langkah yang digunakan dalam latihan senam seperti single step, double step, dan lain sebagainya	8	Metode Mengajar 1 (MD.2)

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
	1.2. Materi pengenalan nama-nama alat yang digunakan pada latihan senam kebugaran seperti dumbel, matras, dan lain sebagainya	7	Metode Mengajar 1 (MD.2)
2. Menguasai teknik instruksi dan presentasi aba-aba verbal maupun non verbal sesuai dengan jenis musik yang dipergunakan	2.1. Teknik aba-aba verbal 2.2. Teknik aba-aba non verbal 2.3. Presentasi 2.4. Menghitung denyut nadi awal, setelah latihan dan setelah pendinginan	8	Metode Mengajar 1 (MD.2)
3. Mengetahui cara pertolongan pertama pada kecelakaan yang terjadi pada saat latihan senam	3.1. Penanganan cedera latihan (keseleo, salah urat, kram, dan lain sebagainya)	7	PPPk dan Cedera Olahraga (MD.3)

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
	3.2. Langkah-langkah penanganan darurat terhadap peserta yang mengalami cedera		
Hak dan Tanggung Jawab			
1. Mampu memperbaiki gerakan yang salah yang lazim timbul pada saat latihan berlangsung	1.1. Memberikan praktik latihan bersama peserta senam dan dapat membedakan bentuk gerak senam yang benar dan yang salah	7	<i>Body basic dan music (MD.1)</i>
2. Mampu memberikan informasi pentingnya senam dengan baik	2.1. Memberikan informasi yang akurat kepada peserta senam 2.2. Sikap dan perilaku profesi	7	Etika Profesi 1 (MD.4)

D. Daftar Modul

DAFTAR MODUL

Bidang Keterampilan : Senam

Jenjang : Jenjang II KKNI

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
1. Body basic dan music (MD.1)	1.1. Menghitung ketukan pada beragam jenis musik	9	16 jam
	1.2. Melakukan gerakan dengan postur tubuh yang benar	7	8 jam
	1.3. Sinkronisasi musik dengan gerakan	9	8 jam
	1.4. Memberikan praktik latihan bersama peserta senam dan dapat membedakan bentuk gerak senam yang benar dan yang salah	7	16 jam
2. Metode Mengajar 1 (MD.2)	2.1. Materi nama-nama gerak dasar langkah yang digunakan dalam latihan senam seperti single step, double step, dan lain sebagainya	8	9 jam
	2.2. Materi pengenalan nama-nama alat yang digunakan pada latihan senam kebugaran seperti dumble, matras, dan lain sebagainya	7	9 jam
	2.3. Materi : 2.3.1 Teknik aba-aba verbal	8	18 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	2.3.2 Teknik aba-aba non verbal 2.3.3 Presentasi 2.3.4 Menghitung denyut nadi awal, setelah latihan dan setelah pendinginan		
3. PPPk dan Cedera Olahraga (MD.3)	3.1. Materi: 3.1.1. Penanganan cedera latihan (keseleo, salah urat, kram, dan lain sebagainya) 3.1.2. Langkah-langkah penanganan darurat terhadap peserta yang mengalami cedera	7	4 jam
4. Etika Profesi 1 (MD.4)	4.1 Materi: 4.1.1. Memberikan informasi yang akurat kepada peserta senam 4.1.2. Sikap dan perilaku profesi	7	4 jam
TOTAL		62	92 jam

E. Rencana Pembelajaran

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang Keterampilan : **Senam**
Jenjang : **Jenjang II KKNI**
Waktu : **48 Jam**
Modul : **Body Basic dan Musik**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
16 Jam	1. Menghitung ketukan pada beragam jenis musik	Teori & Praktik	Gerakan dilakukan dengan postur tubuh yang baik termasuk didalamnya stamina, daya tahan otot dan tubuh serta kelenturan	9
16 Jam	2. Melakukan gerakan dengan postur tubuh yang benar	Teori & Praktik	Gerakan dilakukan dengan irama musik serta hitungan yang benar	7

8 Jam	3. Sinkronisasi musik dengan gerakan	Teori & Praktik	Cara menghitung dan melakukan gerakan yang seirama/sesuai dengan musik	9
8 Jam	4. Memberikan praktik latihan bersama peserta senam dan dapat membedakan bentuk gerak senam yang benar dan yang salah	Teori & Praktik	Kelancaran dalam latihan dapat dipertanggungjawabkan	7

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang Keterampilan : **Senam**
Jenjang : **Jenjang II KKNI**
Waktu : **36 jam**
Modul : **Metode Mengajar I**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
9 jam	1. Materi nama-nama gerak dasar langkah yang digunakan dalam latihan senam seperti single step, double step, dan lain sebagainya	Teori & Praktik	Gerakan gerakan senam tingkat dasar dilaksanakan dengan menggunakan metode dan peralatan latihan yang tepat	8
5 Jam	2. Materi pengenalan nama-nama alat yang digunakan pada latihan	Teori & Praktik	Nama-nama alat dan kegunaannya dapat dimengerti dan dilakukan	7

	senam kebugaran seperti dumbel, matras, dan lain sebagainya		dengan baik	
18 jam	<p>3. Materi:</p> <p>3.1 Teknik aba-aba verbal</p> <p>3.2 Teknik aba-aba non verbal</p> <p>3.3 Presentasi</p> <p>3.4 Menghitung denyut nadi awal, setelah latihan dan setelah pendinginan</p>	Teori & Praktik	Instruksi aba-aba verbal, non verbal dan Presentasi dilakukan dengan benar	8

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang Keterampilan : **Senam**
Jenjang : **Jenjang II KKNi**
Waktu : **4 jam**
Modul : **PPPk dan Cedera Olahraga**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
4 jam	<ol style="list-style-type: none">1. Penanganan cedera latihan (keseleo, salah urat, kram, dan lain sebagainya)2. Langkah-langkah penanganan darurat terhadap peserta yang mengalami cedera	Teori & Praktik	Pertolongan pertama pada kecelakaan senam dilakukan dengan penanganan yang tepat	7

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang Keterampilan : **Senam**
Jenjang : **Jenjang II KKNi**
Waktu : **4 jam**
Modul : **Etika Profesi I**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
4 jam	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan informasi yang akurat kepada peserta senam2. Sikap dan perilaku profesi	Teori & Praktik	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta senam yang aktif termotifasi dan meningkat jumlahnya2. Sikap dan perilaku instruktur dapat dipertanggung jawabkan	7

III. PENUTUP

Alhamdulillah kami tim penyusunan kurikulum kursus dan pelatihan berbasis KKNI telah menyelesaikan serangkaian proses untuk memajukan dunia kerja dengan pelatihan yang berkualitas dan sesuai kebutuhan. Penyusunan kurikulum didasarkan pada aspek capaian pembelajaran dimana peserta kursus dan pelatihan diharapkan menguasai satu persatu kompetensi yang sudah disusun.

Tim penyusun banyak berharap dari para narasumber maupun instruktur yang menggunakan kurikulum ini dapat memberikan kritik dan saran yang membangun kepada penyusun demi sempurnanya kurikulum ini. Semoga dengan tersusunnya kurikulum ini dapat memberikan sumbangsih di dunia kerja dan memajukan kursus dan pelatihan di Indonesia.