



**KURIKULUM**  
**KURSUS DAN PELATIHAN SENAM JENJANG III**  
**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**

Dapat memberikan suatu kreativitas yang bermutu dalam melaksanakan senam dan memiliki manfaat yang tepat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai dan mampu membimbing instruktur pemula.

## II. KURIKULUM BERBASIS KERANGKA KUALIFIKASI NASIONAL INDONESIA

### A. Profil Lulusan

Peserta diharapkan mampu menerapkan latihan yang nyaman dan aman dengan menggunakan metode mengajar dan mampu mendemonstrasikan koreografi sederhana dengan sistematika yang baik dan benar, mengerti tentang dasar-dasar ilmu anatomi, dan biomekanika serta memahami tentang K3 serta dapat melaksanakan metode mengajar jenjang satu, mampu memberikan latihan senam dengan menggunakan peralatan latihan dan menjelaskan kegunaannya dalam waktu yang telah ditetapkan. Menguasai dasar-dasar anatomi dan biomekanik tubuh manusia serta mampu melaksanakan sistematika latihan yang meliputi: pemanasan, peregangan, latihan inti, dan pendinginan, serta dapat mengidentifikasi kesalahan gerak yang umum terjadi serta dapat mengatasi cedera yang lazim timbul di dalam latihan, mampu berkomunikasi dengan baik terhadap individu maupun kelompok penggiat senam kebugaran untuk menciptakan kerjasama yang harmonis baik di dalam maupun di luar pekerjaan dengan demikian para peserta telah memenuhi jenjang kualifikasi KKNI jenjang III.

### B. Capaian Pembelajaran

| <b>PARAMETER DESKRIPSI CAPAIAN PEMBELAJARAN KHUSUS<br/>BIDANG SENAM SESUAI KKNI JENJANG III</b> |   |
|---|---|
| <b>SIKAP DAN TATA<br/>NILAI</b>   | Membangun dan membentuk karakter dan kepribadian manusia Indonesia yang <ol style="list-style-type: none"><li>1. bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa</li><li>2. memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik di dalam menyelesaikan tugasnya</li></ol> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia</li> <li>4. bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial dan kepedulian yang tinggi terhadap masyarakat dan lingkungannya</li> <li>5. menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, kepercayaan, dan agama serta pendapat/temuan original orang lain</li> <li>6. menjunjung tinggi penegakan hukum serta memiliki semangat untuk mendahulukan kepentingan bangsa serta masyarakat luas</li> <li>7. menjaga nama baik sanggar senam</li> <li>8. berperan aktif dalam membangun kemajuan senam</li> <li>9. menjaga kode etik sebagai seorang pesenam (menjaga keperibadian, sopan santun)</li> </ol> |
| <p><b>KEMAMPUAN DI BIDANG KERJA</b></p> | <p>Menghasilkan suatu latihan senam dengan satu mutu yang sesuai dengan hasil yang diharapkan, meliputi kemampuan dalam:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. melaksanakan kegiatan awal yang mementingkan kelancaran dan keselamatan dalam keamanan sarana dan prasarana</li> <li>2. mengajar dengan mendemonstrasikan koreografi yang sederhana dan sistematis yang baik dan benar</li> <li>3. mendemonstrasikan dan merancang tingkat dasar koreografi latihan</li> </ol>   |
| <p><b>PENGETAHUAN YANG DIKUASAI</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguasai pengetahuan faktual tentang ilmu Anatomi dan biomekanik tubuh manusia sehingga mampu menyelesaikan</li> </ol>   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <p>berbagai kesalahan gerak yang lazim timbul dengan metode yang sesuai</p> <p>2. menguasai operasional Keselamatan Kerja (K3) dalam melaksanakan setiap jenis latihan</p> <p>3. menguasai pengetahuan tentang bentuk gerak senam baku yang terdapat di Indonesia sebagai seni gerak senam dalam melaksanakan suatu latihan</p> |
| <b>HAK DAN TANGGUNG JAWAB</b> | Berkomunikasi dan bertanggung jawab dengan baik terhadap individu maupun kelompok penggiat senam kebugaran atas hasil yang dicapai dan menciptakan kerja sama yang harmonis baik di dalam maupun di luar pekerjaan  |

### C. Bahan Kajian

#### BAHAN KAJIAN

**Bidang Keterampilan : Senam**

**Jenjang : Jenjang III KKNI**

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>  | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>                        |
|---|---|--------------|-------------------------------------|
| <b>Kemampuan di Bidang Kerja</b>  |   |              |                                     |
| 1. Mampu Menerapkan lingkungan tempat latihan yang bersih, sehat dan aman | 1.1. Materi :<br>1.1.1. Ruang latihan/ lapangan tidak berdebu/ penuh sampah dan kotoran | 9            | Prosedur Operasional Standar (MD.1) |



| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>  | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>                        |
|---|---|--------------|-------------------------------------|
|   | 1.1.2. Permukaan lantai/ lapangan surface nya rata<br>1.1.3. Penepatan ruangan latihan yang aman dan nyaman   |              |                                     |
| 2. Mampu memilih dan menetapkan prasarana dan sarana untuk melakukan latihan  | 2.1. Penentuan ruang, tempat dan alat yang dipergunakan saat latihan dengan tepat   | 8            | Prosedur Operasional Standar (MD.1) |
| 3. Menerapkan prosedur keselamatan dan keamanan kerja dalam keadaan aman maupun dalam keadaan darurat di tempat latihan | 3.1. Kemampuan dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam keadaan darurat seperti kebakaran, banjir dan lain-lain  | 9            | Prosedur Operasional Standar (MD.1) |
| 4. Melakukan evaluasi kesehatan serta keselamatan kerja bagi peserta dan instruktur kebugaran                           | 4.1 Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun instruktur disiapkan dalam bentuk: data peserta evaluasi, kartu absensi kehadiran, kartu kesehatan bentuk | 8            | Prosedur Operasional Standar (MD.1) |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>   | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>             |
|--|--|--------------|--------------------------|
|  | dan formatnya ditentukan dalam bentuk: rancangan sendiri (taylor made), sistem evaluasi SWOT (strength – weakness – opportunity – threat atau format yang sudah tersedia dalam bentuk software |              |                          |
| 5. Mampu membuat sistematika latihan aerobic (pemanasan, inti, pendinginan) dan melaksanakannya secara bertahap                  | 5.1 Program mengajar dengan urutan warm up – cardio work out – cool down dan mampu menjelaskan tahapan gerak   | 9            | Metode Mengajar 2 (MD.2) |
| 6. Melaksanakan teknik instruksi dan presentasi yang baik, benar dan lancar pada waktu melatih (salam, doa, pengarahan, aba-aba) | 6.1. Materi :<br>6.1.1. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan benar ketika melatih<br>6.1.2. Pelatihan Cueing (Aba-aba) dan pengarahan yang tepat   | 8            | Metode Mengajar 2 (MD.2) |
| 7. Mampu membuat struktur latihan yang sesuai dengan   | 7.1 Pelatihan sistematika gerak dan sitematika latihan senam yang  | 7            | Koreografi I (MD.3)      |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>  | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>               |
|---|---|--------------|----------------------------|
| musik (jenis, ketukan dan tempo)  | tepat   |              |                            |
| 8. Mendemonstrasikan dan menunjukkan perbendaharaan gerak senam                         | 8.1 Pengenalan terhadap dasar-dasar langkah latihan senam   | 7            | Koreografi I (MD.3)        |
| 9. Mendemonstrasikan dan menunjukkan rangkaian geraksenam aerobic (2x8 hitungan lambat) | 9.1 Pembentukan koreo dengan menggunakan beberapa jenis musik yang berbeda dan dapat menghasilkan koreo 2x8 hitungan lambat | 7            | Koreografi I (MD.3)        |
| 10. Memahami bentuk, variasi dasar, transisi dan modifikasi                             | 10.1 Pembentukan koreografi yang memiliki variasi, transisi dan modifikasi yang benar                                       | 7            | Koreografi I (MD.3)        |
| 11. Menguasai ketukan musik yang disesuaikan dengan bentuk koreografi gerak senam       | 11.1 Singkronisasi antara gerakan dengan ketukan musik  | 7            | Koreografi I (MD.3)        |
| <b>Pengetahuan Yang dikuasai</b>  |   |              |                            |
| 1. Melaksanakan rangkaian senam cerdas bugar Indonesia (SCBI)                           | 1.1. Mengerti gerakan-gerakan pada senam cerdas bugar Indonesia yaitu :<br>1. Warm Up                                       | 7            | SCBI<br>Jenjang III (MD.4) |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>   | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>                  |
|--|---|--------------|-------------------------------|
|  | 2.Inti<br>3.Cool down   |              |                               |
| 2. Mengusai pengetahuan tentang berbagai macam bentuk senam baku           | 2.1.Pengenalan rangkaian dan teknik gerak senam baku (SCBI) dan dilaksanakan dengan tepat | 7            | SCBI<br>Jenjang III<br>(MD.4) |
| 3. Mensosialisasikan gerak SCBI kepada peserta senam                       | 3.1.Melakukan atau memperagakan senam SCBI  | 7            | SCBI<br>Jenjang III<br>(MD.4) |
| 4. Inventarisasi jenis-jenis cedera yang sering terjadi tempat latihan     | 4.1.Pengenalan cedera   | 7            | Cedera<br>Olahraga<br>(MD.5)  |
| 5. Kebenaran mengenali marka/rambu jalur evakuasi                          | 5.1.Tindakan evakuasi   | 9            | Cedera<br>Olahraga<br>(MD.5)  |
| 6. Memahami pencegahan kecelakaan dari bahaya kesalahan gerak              | 6.1.Mengetahui teknik P3K pada cedera olahraga dan cara mengatasinya                      | 9            | Cedera<br>Olahraga<br>(MD.5)  |
| 7. Mengidentifikasi anatomi/ Struktur tubuh ( <i>Anatomy of the body</i> ) | 7.1. Materi:<br>7.1.1.Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan          | 9            | Anatomi<br>(MD.6)             |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>                         | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>      |
|--|--|--------------|-------------------|
|  | <p>funksinya</p> <p>7.1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan jenis – jenis otot beserta fungsinya</p> <p>7.1.3. Sistem cardiorespirasi, peredaran darah (jantung, pembuluh nadi ARTERI &amp; pembuluh darah balik VENA)</p> <p>7.1.4. Identifikasi problem utama: Heart attack, pembocoran katup jantung (valvural), irama jantung yang tidak teratur, Blood pooling</p> |              |                   |
| 8. Menerapkan dasar-dasar biomekanik/ ilmu gerak | 8.1. Materi :<br>8.1.1. Dapat memahami posisi tubuh manusia (sagital,  | 9            | Biomekanik (MD.7) |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b> | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b> |
|--------------------------|---|--------------|--------------|
|                          | <p>frontal,<br/>transverse,<br/>anterior,<br/>posterior, medial,<br/>lateral, supine,<br/>prone)</p> <p>8.1.2. Identifikasi jenis – jenis sendi dan cara bekerjanya (ball &amp; socket joints, hinge joints, vertebral joints, sliding joints, pivot joints)</p> <p>8.1.3. Identifikasi jenis-jenis otot dan cara bekerjanya (isometric- isotonic- concentric- eccentric-, flexion- extension- agonist- antagonist)</p> <p>8.1.4. Identifikasi posture, penempatan berat badan dan body</p> |              |              |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>                                       | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>             |
|--|--|--------------|--------------------------|
|  | alignment yang baik dan benar  |              |                          |
| 9. Menguasai secara faktual tentang komponen kebugaran jasmani | 9.1. Materi :<br>9.1.1. Kebugaran fisik umum (non kompetisi) dan stamina<br>kelenturan-<br>kekuatan otot<br>daya tahan otot,<br>kompetisi/<br>prestasi: power-<br>kecepatan-<br>ketangkasan<br>keseimbangan<br>koordinasi<br>9.1.2. Intensitas rendah-sedang-tinggi, ideal 65-85% dari denyut nadi maximum<br>durasi 15-60 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan,<br>frekuensi 3-5 kali seminggu<br>9.1.3. Latihan aerobic-<br>latihan | 9            | Ilmu Kepeleatihan (MD.8) |

| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>  | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>                   |
|---|--|--------------|--------------------------------|
|   | kelenturan-<br>latihan kekuatan<br>otot tanpa<br>alat/dengan alat<br>(circuit training-<br>progression-<br>regression<br>(reversibility)<br>overload<br>9.1.4. Karnoven formula<br>– talk test –<br>perceived –<br>exertion dan<br>teknik<br>menghitung<br>denyut nadi |              |                                |
| 10. Memahami<br>intensitas (beban<br>latihan) - durasi<br>(waktu latihan) -<br>frekuensi<br>(banyaknya latihan)<br>- jenis dan progres<br>latihan | 10.1. Pengetahuan tentang<br>FITT (frequency-<br>intensity-time-tepy)  | 9            | Ilmu<br>Kepeleatihan<br>(MD.8) |
| 11. Menghitung denyut<br>nadi sebelum,<br>sedang dan<br>sesudah berlatih  | 11.1. Menghitung denyut<br>nadi normal latihan<br>dan istirahat dan VO2<br>max   | 9            | Ilmu<br>Kepeleatihan<br>(MD.8) |



| <b>ELEMEN KOMPETENSI</b>  | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>MODUL</b>           |
|---|--|--------------|------------------------|
| <b>Hak Dan Tanggung Jawab</b>   |  |              |                        |
| 1. Berkomunikasi dengan peserta senam baik di dalam maupun di luar ruangan  | 1.1. Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur  | 7            | Etika Profesi 2 (MD.9) |
| 2. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan bahasa Inggris yang sederhana untuk istilah - istilah gerakan senam | 2.1. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa inggris yang baku. | 7            | Etika Profesi 2 (MD.9) |
| 3. Memberikan saran untuk program latihan dengan hasil yang sesuai diharapkan oleh peserta senam                  | 3.1. Evaluasi latihan  | 7            | Etika Profesi 2 (MD.9) |

#### D. Daftar Modul

#### DAFTAR MODUL

**Bidang Keterampilan : Senam**

**Jenjang : Jenjang III KKNi**

| <b>MODUL</b>                           | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|--|---|--------------|---------------------|
| 1. Prosedur Operasional Standar (MD.1) | 1.1. Materi :<br>1.1.1. Ruang latihan/ lapangan tidak berdebu/ penuh sampah dan kotoran<br>1.1.2. Permukaan lantai/ lapangan surfacenya rata<br>1.1.3. Penepatan ruangan latihan yang aman dan nyaman | 9            | 2 jam               |
|  | 1.2. Penentuan ruang, tempat dan alat yang dipergunakan saat latihan dengan tepat   | 8            | 2 jam               |
|  | 1.3. Kemampuan dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam keadaan darurat seperti kebakaran, banjir dan lain-lain  | 9            | 2 jam               |
|  | 1.4. Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun instruktur disiapkan dalam bentuk:   | 8            | 2 jam               |

| <b>MODUL</b>                | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|-----------------------------|---|--------------|---------------------|
|                             | data peserta evaluasi, kartu absensi kehadiran, kartu kesehatan bentuk dan formatnya ditentukan dalam bentuk : rancangan sendiri (taylor made), sistem evaluasi SWOT (strength – weakness – oportunity – threat atau format yang sudah tersedia dalam bentuk software |              |                     |
| 2. Metode Mengajar 2 (MD.2) | 2.1. Program mengajar dengan urutan warm up – cardio work out – cool down dan mampu menjelaskan tahapan gerak   | 9            | 12 Jam              |
|                             | 2.2. Materi :<br>2.2.1. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan benar ketika melatih<br>2.2.2. Pelatihan Cueing (aba-aba) dan pengarahan yang tepat  | 8            | 12 jam              |
| 3. Koreografi I (MD.3)      | 3.1. Pelatihan sistematika gerak dan sistematika latihan senam yang tepat   | 7            | 12 jam              |
|                             | 3.2. Pengenalan terhadap dasar-dasar langkah latihan senam  | 7            | 6 jam               |

| <b>MODUL</b>               | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|----------------------------|---|--------------|---------------------|
|                            | 3.3. Pembentukan koreografi dengan menggunakan beberapa jenis musik yang berbeda dan dapat menghasilkan koreo 2x8 hitungan lambat       | 7            | 12 jam              |
|                            | 3.4. Pembentukan koreografi yang memiliki variasi, transisi dan modifikasi yang benar   | 7            | 12 jam              |
|                            | 3.5. Singkronisasi antara gerakan dengan ketukan music  | 7            | 6 jam               |
| 4. SCBI Jenjang III (MD.4) | 4.1. Mengerti gerakan – gerakan pada senam cerdas bugar Indonesia yaitu :<br>a. <i>Warm Up</i><br>b. <i>Inti</i><br>c. <i>Cool down</i> | 7            | 3 jam               |
|                            | 4.2. Pengenalan rangkaian dan teknik gerak senam baku (SCBI) dan dilaksanakan dengan tepat  | 7            | 3 jam               |
|                            | 4.3. Melakukan atau memperagakan senam SCBI   | 7            | 2 jam               |
| 5. Cidera Olahraga (MD.5)  | 5.1. Pengenalan cidera  | 7            | 2 jam               |
|                            | 5.2. Tindakan evakuasi  | 9            | 2 jam               |
|                            | 5.3. Mengetahui teknik P3K pada cidera olahraga dan cara mengatasinya   | 9            | 4 jam               |

| <b>MODUL</b>         | <b>BAHAN KAJIAN</b>  | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|----------------------|--|--------------|---------------------|
| 6. Anatomi (MD.6)    | <p>6.1. Materi:</p> <p>6.1.1. Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan fungsinya</p> <p>6.1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan jenis – jenis otot beserta fungsinya</p> <p>6.1.3. Sistem Cardiorespirasi, peredaran darah (jantung, pembuluh nadi ARTERI &amp; pembuluh darah balik VENA)</p> <p>6.1.4. Identifikasi problem utama: Heart attact, pembocoran katup jantung (valvural), irama jantung yang tidak teratur, Blood pooling</p> | 9            | 18 jam              |
| 7. Biomekanik (MD.7) | <p>7.1. Materi :</p> <p>7.1.1. Dapat memahami posisi tubuh manusia (sagital, frontal, transverse, anterior, posterior, medial, lateral, supine, prone)</p>   | 9            | 18 jam              |

| MODUL                       | BAHAN KAJIAN  | BOBOT | DURASI (JAM) |
|-----------------------------|---|-------|--------------|
|                             | <p>7.1.2. Identifikasi jenis – jenis sendi dan cara bekerjanya (ball &amp; socket joints, hinge joints vertebral joints, sliding joints, pivot joints)</p> <p>7.1.3. Identifikasi jenis-jenis otot dan cara bekerjanya (isometric-isotonic-concentric-eccentric-, flexion-extension-agonist-antagonist)</p> <p>7.1.4. Identifikasi posture, penempatan berat badan dan body alignment yang baik dan benar</p> |       |              |
| 8. Ilmu Kepeleatihan (MD.8) | <p>8.1. Materi :</p> <p>8.1.1. Kebugaran fisik umum (non kompetisi), dan stamina-kelenturan-kekuatan otot-haya tahan otot, kompetisi/prestasi : power-kecepatan-ketangkasan keseimbangan koordinasi</p>   | 9     | 6 jam        |

| <b>MODUL</b>              | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|---------------------------|---|--------------|---------------------|
|                           | <p>8.1.2. Intensitas rendah-sedang-tinggi, ideal 65-85% dari denyut nadi maximum durasi 15-60 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan, frekuensi 3-5 x seminggu</p> <p>8.1.3. Latihan aerobik-latihan kelenturan-latihan kekuatan otot tanpa alat/dengan alat (circuit training-progression-regression (reversibility) overload</p> <p>8.1.4. Karnoven formula – talk test – perceived – exertion dan teknik menghitung denyut nadi</p> |              |                     |
|                           | 8.2. Pengetahuan tentang FITT (frequency-intensity-time-tepy)   | 9            | 6 jam               |
|                           | 8.3. Menghitung denyut nadi normal latihan dan istirahat dan VO2 max  | 9            | 4 jam               |
| 9. Etika Profesi 2 (MD.9) | 9.1. Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur   | 7            | 4 jam               |
|                           | 9.2. Penggunaan bahasa  | 7            | 4 jam               |

| <b>MODUL</b> | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BOBOT</b> | <b>DURASI (JAM)</b> |
|--------------|---|--------------|---------------------|
|              | Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa inggris yang baku. |              |                     |
|              | 9.3. Evaluasi latihan   | 7            | 4 jam               |
| <b>TOTAL</b> |   | <b>198</b>   | <b>160 jam</b>      |



## E. Rencana Pembelajaran

### RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNI**  
**Waktu** : **8 Jam**  
**Modul** : **Prosedur Operasional Standar (MD.1)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN  | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|--|----------------|
| 2 jam            | 1. Materi :<br>1.1. Ruang latihan/<br>lapangan tidak<br>berdebu/ penuh<br>sampah dan<br>kotoran<br>1.2. Permukaan lantai/ | Teori & Praktik        | Sarana dan Prasarana latihan yang<br>bersih, aman dan nyaman | 9              |

|       |  |                 |  |   |
|-------|--|-----------------|--|---|
|       | <p>lapangan surface<br/>nya rata</p> <p>1.3. Penepatan ruangan latihan yang aman dan nyaman</p>                  |                 |  |   |
| 2 jam | 2. Penentuan ruang, tempat dan alat yang dipergunakan saat latihan dengan tepat                                  | Teori & Praktik | Ketepatan dalam menentukan ruangan, tempat dan alat yang digunakan dalam latihan | 8 |
| 2 jam | 3. Kemampuan dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam keadaan darurat seperti kebakaran, banjir dan lain-lain | Teori & Praktik | Latihan berjalan dengan lancar dan aman  | 9 |
| 2 jam | 4. Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun                               | Teori & Praktik | Kesehatan dan keselamatan peserta dapat terpantau                                | 8 |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>instruktur disiapkan dalam bentuk: data peserta evaluasi, kartu absensi kehadiran, kartu kesehatan Bentuk dan formatnya ditentukan dalam bentuk :<br/>rancangan sendiri (taylor made), sistem evaluasi SWOT (strength – weakness – oportunity – threat atau format yang sudah tersedia dalam bentuk software</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNi**  
**Waktu** : **24 Jam**  
**Modul** : **Metode Mengajar 2 (MD.2)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN   | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN                        | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|--|------------------------|--|----------------|
| 12 jam           | 1. Program mengajar dengan urutan warm up – cardio work out – cool down dan mampu menjelaskan tahapan gerak                                  | Teori & Praktik        | Sistematika gerak yang tepat dalam latihan | 9              |
| 12 jam           | 2. Materi :<br>2.1. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan benar ketika melatih<br>2.2. Pelatihan Cueing (Aba-aba) dan pengarahan yang tepat | Teori & Praktik        | Tahapan instruksi yang benar saat latihan  | 8              |

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNi**  
**Waktu** : **48 Jam**  
**Modul** : **Koreografi I (MD.3)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN   | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|---|----------------|
| 12 jam           | 1. Pelatihan sistematika gerak dan sistematika latihan senam yang tepat   | Teori & Praktik        | Rangkaian gerak sesuai dengan jenis, ketukan, dan tempo music                   | 7              |
| 6 jam            | 2. Pengenalan terhadap dasar-dasar langkah latihan senam                  | Teori & Praktik        | Ketepatan dalam melakukan gerakan   | 7              |
| 12 jam           | 3. Pembentukan koreo dengan menggunakan beberapa jenis musik yang berbeda | Teori & Praktik        | Menampilkan rangkaian gerak senam aerobic dengan hitungan (2x8 hitungan lambat) | 7              |

|        |   |                 |  |   |
|--------|---|-----------------|--|---|
|        | dan dapat menghasilkan koreo 2x8 hitungan lambat                                    |                 |  |   |
| 12 jam | 4. Pembentukan koreografi yang memiliki variasi, transisi dan modifikasi yang benar | Teori & Praktik | Bentuk variasi dasar dilakukan dengan transisi dan modifikasi yang tepat | 7 |
| 6 jam  | 5. Sinkronisasi antara gerakan dengan ketukan musik                                 | Teori & Praktik | Sinkronisasi antara gerakan dengan ketukan music                         | 7 |

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKN**  
**Waktu** : **8 Jam**  
**Modul** : **SCBI Jenjang III (MD.4)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN   | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|---|----------------|
| 3 jam            | 1. Mengerti gerakan – gerakan pada Senam cerdas bugar Indonesia yaitu :<br>1. <i>Warm Up</i><br>2. <i>Inti</i><br>3. <i>Cool down</i> | Teori & Praktik        | Ketepatan melakukan gerak senam cerdas bugar Indonesia (SCBI) | 7              |
| 3 jam            | 2. Pengenalan rangkaian dan teknik gerak senam baku (SCBI) dan dilaksanakan   | Teori & Praktik        | Memahami tujuan gerak SCBI dengan benar                       | <b>7</b>       |

|       |   |                 |  |          |
|-------|---|-----------------|--|----------|
|       | dengan tepat                              |                 |  |          |
| 2 jam | 3. Melakukan atau memperagakan senam SCBI | Teori & Praktik | Sosialisasi gerak SCBI kepada peserta senam dengan benar | <b>7</b> |



## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNi**  
**Waktu** : **8 Jam**  
**Modul** : **Cidera Olahraga (MD.5)**  
**Instruktur** :

| <b>HARI KE<br/>(JAM)</b> | <b>BAHAN KAJIAN</b>   | <b>BENTUK<br/>PEMBELAJARAN</b> | <b>INDIKATOR KELULUSAN</b>  | <b>BOBOT<br/>NILAI</b> |
|--------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------|
| 2 jam                    | 1. Pengenalan cidera  | Teori & Praktik                | Minimalnya kecelakaan kerja   | 7                      |
| 2 jam                    | 2. Tindakan evakuasi  | Teori & Praktik                | Dapat menentukan jenis-jenis cidera ditempat latihandan cara mengatasinya | 9                      |
| 4 jam                    | 3. Mengetahui teknik P3K pada cidera olahraga dan cara mengatasinya | Teori & Praktik                | Penanganan cidera secara tepat  | 9                      |

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNi**  
**Waktu** : **18 Jam**  
**Modul** : **Anatomi (MD.6)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|---------------------|----------------|
| 18 jam           | 1. Materi:<br>1.1. Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan fungsinya<br>1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan | Teori & Praktik        | Menjelaskan anatomi | 9              |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>jenis – jenis otot beserta fungsinya</p> <p>1.3. Sistem Cardiorespirasi, peredaran darah (jantung, pembuluh nadi ARTERI &amp; pembuluh darah balik VENA)</p> <p>1.4. Identifikasi problem utama: Heart attact, pembocoran katup jantung (valvural), irama jantung yang tidak teratur, Blood pooling</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNI**  
**Waktu** : **18 Jam**  
**Modul** : **Biomekanik (MD.7)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN  | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|----------------------|----------------|
| 18 jam           | 1. Materi :<br>1.1. Dapat memahami posisi tubuh manusia (sagital, frontal, transverse, anterior, posterior, medial, lateral, supine, prone)<br>1.2. Identifikasi jenis – jenis sendi dan cara | Teori & Praktik        | Menguasai ilmu gerak | 9              |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | <p>bekerjanya (ball &amp; socket joints, hinge joints vertebral joints, sliding joints, pivot joints)</p> <p>1.3. Identifikasi jenis-jenis otot dan cara bekerjanya (isometric-isotonic -concentric-eccentric-flexion-extension-agonist-antagonist)</p> <p>1.4. Identifikasi posture, penempatan berat badan dan body alignment yang baik dan benar</p> |  |  |  |
|--|---|--|--|--|

## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNi**  
**Waktu** : **16 Jam**  
**Modul** : **Ilmu Kepeleatihan (MD.8)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN   | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|---|----------------|
| 6 jam            | 1. Materi :<br>Kebugaran fisik umum (non kompoetisi), dan stamina-<br>kelenturan-kekuatan otot-<br>daya tahan otot,<br>kompetisi/prestasi :<br>Power-kecepatan-<br>ketangkasan keseimbangan<br>koordinasi | Teori & Praktik        | Memilih bentuk latihan yang<br>sesuai kebutuhan/tujuan para<br>peserta senamnya | 9              |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>1.1. Intensitas rendah-sedang-tinggi, ideal 65-85% dari denyut nadi maximum durasi 15-60 menit, tidak termasuk pemanasan dan pendinginan, frekuensi 3-5 x seminggu</p> <p>1.2. Latihan aerobic-latihan kelenturan-latihan kekuatan otot tanpa alat/dengan alat (circuit training-progression-regression (reversibility) overload</p> <p>1.3. Karnoven formula – talk test – perceived –</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|       |  |                 |  |   |
|-------|--|-----------------|--|---|
|       | exertion dan teknik menghitung denyut nadi                         |                 |  |   |
| 6 jam | 2. Pengetahuan tentang FITT (Frequency-Intensity-Time-Tepy)        | Teori & Praktik | Ketepatan dalam menentukan beban, waktu, dan frekuensi latihan | 9 |
| 4 jam | 3. Menghitung denyut nadi normal latihan dan istirahat dan VO2 max | Teori & Praktik | Ketepatan dalam menentukan denyut nadi                         | 9 |



## RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

**Bidang Keterampilan** : **Senam**  
**Jenjang** : **Jenjang III KKNI**  
**Waktu** : **12 Jam**  
**Modul** : **Etika Profesi 2 (MD.9)**  
**Instruktur** :

| HARI KE<br>(JAM) | BAHAN KAJIAN  | BENTUK<br>PEMBELAJARAN | INDIKATOR KELULUSAN  | BOBOT<br>NILAI |
|------------------|---|------------------------|--|----------------|
| 4 jam            | 1. Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur   | Teori & Praktik        | Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur   | 7              |
| 4 jam            | 2. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa | Teori & Praktik        | Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa Inggris yang baku | 7              |

|       |                     |                 |                                      |   |
|-------|---------------------|-----------------|--------------------------------------|---|
|       | inggris yang baku   |                 |                                      |   |
| 4 jam | 3. Evaluasi latihan | Teori & Praktik | Dapat memberikan evaluasi yang tepat | 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.