



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.

Kerangka Kualifikasi Nasional 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 Indonesia untuk segera memiliki KKNi sudah sangat mendesak mengingat tantangan dan persaingan global pasar tenaga kerja nasional maupun internasional yang semakin terbuka. Pergerakan tenaga kerja dari dan ke Indonesia tidak lagi dapat dibendung dengan peraturan atau regulasi yang bersifat protektif. Ratifikasi yang telah dilakukan Indonesia untuk berbagai konvensi regional maupun internasional, secara nyata menempatkan Indonesia sebagai sebuah negara yang semakin terbuka dan mudah tersusupi oleh kekuatan asing melalui berbagai sektor termasuk sektor perekonomian, pendidikan, sektor ketenagakerjaan dan lain-lain. Oleh karena itu, persaingan global tidak lagi terjadi pada ranah internasional akan tetapi sudah nyata berada pada ranah nasional.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengantisipasi tantangan globalisasi pada sektor ketenagakerjaan adalah meningkatkan ketahanan sistem pendidikan dan pelatihan secara nasional dengan berbagai cara antara lain:

1. Meningkatkan mutu pendidikan dan pelatihan,
2. Mengembangkan sistem kesetaraan kualifikasi antara capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan dan pelatihan, pengalaman kerja maupun pengalaman mandiri dengan kriteria kompetensi yang dipersyaratkan oleh suatu jenis bidang dan tingkat pekerjaan,
3. Meningkatkan kerjasama dan pengakuan timbal balik yang saling menguntungkan antara institusi penghasil dengan pengguna tenaga kerja,
4. Meningkatkan pengakuan dan kesetaraan kualifikasi ketenagakerjaan Indonesia dengan negara-negara lain di dunia baik terhadap capaian pembelajaran yang ditetapkan oleh institusi pendidikan dan pelatihan

maupun terhadap kriteria kompetensi yang dipersyaratkan untuk suatu bidang dan tingkat pekerjaan tertentu.

Secara mendasar langkah-langkah pengembangan tersebut mencakup permasalahan yang bersifat multi aspek dan keberhasilannya sangat tergantung dari sinergi dan peran proaktif dari berbagai pihak yang terkait dengan peningkatan mutu sumber daya manusia nasional termasuk Kemdikbud, Kemnakertrans, asosiasi profesi, asosiasi industri, institusi pendidikan dan pelatihan serta masyarakat luas.

Secara umum, kondisi awal yang dibutuhkan untuk dapat melaksanakan suatu program penyetaraan kualifikasi ketenagakerjaan tersebut nampak belum cukup kondusif dalam beberapa hal seperti misalnya belum meratanya kesadaran mutu di kalangan institusi penghasil tenaga kerja, belum tumbuhnya kesadaran tentang pentingnya kesetaraan kualifikasi antara capaian pembelajaran yang dihasilkan oleh penghasil tenaga kerja dengan deskripsi keilmuan, keahlian dan keterampilan yang dibutuhkan di bidang kerja atau profesi termasuk terbatasnya pemahaman mengenai dinamika tantangan sektor tenaga kerja di tingkat dunia. Oleh karena itu upaya-upaya untuk mencapai keselarasan mutu dan penjenjangan kualifikasi lulusan dari institusi pendidikan formal dan non formal, dengan deskripsi kompetensi kerja yang diharapkan oleh pengguna lulusan perlu diwujudkan dengan segera.

Di jalur pendidikan non formal, pada tahun 2012 tercatat sekitar 17.000 lembaga kursus dan pelatihan yang menyelenggarakan pendidikan non formal dalam bentuk beragam jenis kursus dan pelatihan (sumber: nilek.online) di bawah pembinaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Maka, salah satu infrastruktur yang penting dalam mencapai keselarasan mutu dan penjenjangan kualifikasi antara lulusan dari institusi penyelenggara kursus dan pelatihan dengan deskripsi kompetensi

kerja yang diharapkan oleh pengguna lulusan adalah dokumen Standar Kompetensi Lulusan disingkat SKL, sebagaimana dinyatakan pada PP Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan dalam hal penyusunan suatu SKL dan Permendiknas Nomor 47 tahun 2010 tentang SKL Kursus dan pelatihan.

Terkait dengan kepentingan yang strategis dan telah kuat aspek hukumnya, SKL disusun sebagai pelaksanaan amanah PP Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan dalam hal penyusunan suatu Standar Kompetensi Lulusan dan Permendiknas Nomor 47 tahun 2010 tentang SKL Kursus dan pelatihan. Pada tahun 2009, dokumen SKL untuk 16 bidang telah selesai disusun dan ditetapkan oleh Mendiknas tahun 2010. Selanjutnya SKL 10 bidang kursus dan pelatihan telah berhasil disusun tahun 2010 dan ditetapkan tahun 2011. Dengan terbitnya Peraturan Presiden Nomor 8 tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia, maka SKL yang telah disusun tersebut perlu dikaji keselarasannya dengan kualifikasi pada KKNI. Revisi SKL ini juga sekaligus dimaksudkan untuk mengakomodasi perubahan kebutuhan kompetensi kerja dari pengguna lulusan di dunia kerja dan dunia industri.

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 tentang Standar Nasional Pendidikan
3. Peraturan Pemerintah No. 32 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Presiden No. 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia
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 didalam 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 3.

B. Capaian Pembelajaran

PARAMETER DESKRIPSI CAPAIAN PEMBELAJARAN KHUSUS BIDANG SENAM SESUAI KKNI JENJANG III	
SIKAP DAN TATA NILAI	Membangun dan membentuk karakter dan kepribadian manusia Indonesia yang. <ol style="list-style-type: none">1. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa2. Memiliki moral, etika dan kepribadian yang baik di dalam menyelesaikan tugasnya

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia 4. Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial dan kepedulian yang tinggi terhadap masyarakat dan lingkungannya 5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, kepercayaan, dan agama serta pendapat/temuan original orang lain 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 keberibadian, sopan-santun
<p>KEMAMPUAN DI BIDANG KERJA</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"> 1. Melaksanakan kegiatan awal yang mementingkan kelancaran dan keselamatan dalam keamanan sarana dan prasarana 2. Mengajar dengan mendemonstrasikan koreografi yang sederhana dan sistematika yang baik dan benar 3. Mendemonstrasikan dan merancang tingkat dasar koreografi latihan
<p>PENGETAHUAN YANG DIKUASAI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai pengetahuan faktual tentang ilmu Anatomi dan biomekanik tubuh manusia

	<p>sehingga mampu menyelesaikan 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>
HAK DAN TANGGUNG JAWAB	Berkomunikasi dan bertanggung jawab dengan baik terhadap individu maupun kelompok penggiat senam kebugaran atas hasil yang dicapai dan menciptakan kerjasama yang harmonis baik di dalam maupun di luar pekerjaan

C. Bahan Kajian

BAHAN KAJIAN

Bidang Keterampilan : Senam

Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
Kemampuan Di Bidang Kerja			
1. Mampu Menerapkan lingkungan tempat latihan yang	1.1. Materi : 1.1.1. Ruang latihan/ lapangan tidak berdebu/ penuh	9	Prosedur Operasional Standar

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
bersih, sehat dan aman	sampah dan kotoran 1.1.2. Permukaan lantai/ lapangan surface nya rata 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
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
4. Melakukan evaluasi kesehatan serta keselamatan kerja bagi peserta dan	4.1 Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun Instruktur disiapkan	8	Prosedur Operasional Standar

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
instruktur kebugaran	dalam bentuk: 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		
5. Mampu membuat sistematika latihan aerobik (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
6. Melaksanakan teknik instruksi dan presentasi yang baik, benar dan lancar pada waktu melatih (salam, doa,	6.1. Materi : 6.1.1. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan benar ketika melatih 6.1.2. Pelatihan Cueing	8	Metode Mengajar 2

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
pengarahan, aba-aba)	(Aba-aba) dan pengarahan yang tepat		
7. Mampu membuat struktur latihan yang sesuai dengan musik (jenis, ketukan dan tempo)	7.1 Pelatihan sistematika gerak dan sistematika latihan senam yang tepat	7	Koreografi I
8. Mendemonstrasikan dan menunjukkan perbendaharaan gerak senam	8.1 Pengenalan terhadap dasar-dasar langkah latihan senam	7	Koreografi I
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 4x8 hitungan lambat	7	Koreografi I
10. Memahami bentuk, variasi dasar, transisi dan modifikasi	10.1 Pembentukan koreografi yang memiliki variasi, transisi dan modifikasi yang benar	7	Koreografi I
11. Menguasai ketukan musik	11.1 Singkronisasi antara gerakan dengan	7	Koreografi I

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
yang disesuaikan dengan bentuk koreografi gerak senam	ketukan musik		
Penguasaan Yang Diketahui			
1. Melaksanakan rangkaian senam cerdas bugar indonesia (SCBI)	1.1. Mengerti gerakan – gerakan pada Senam cerdas bugar indonesia yaitu : 1.Warm Up 2.Inti 3.Cool down	7	SCBI Jenjang 3
2. Mengusai pengetahuan tentang berbagai macam bentuk senam baku	2.1. Pengenalan rangkaian dan tehnik gerak senam baku (SCBI) dan dilaksanakan dengan tepat	7	SCBI Jenjang 3
3. Mensosialisasikan gerak SCBI kepada peserta senam	3.1. Melakukan atau memperagakan senam SCBI	7	SCBI Jenjang 3
4. Inventarisasi jenis-jenis cedera yang sering terjadi tempat latihan	4.1. Pengenalan cedera	7	Cedera Olahraga

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
5. Kebenaran mengenali marka/rambu jalur evakuasi	5.1. Tindakan evakuasi	9	Cidera Olahraga
6. Memahami pencegahan kecelakaan dari bahaya kesalahan gerak	6.1. Mengetahui tehnik P3K pada cidera olahraga dan cara mengatasinya	9	Cidera Olahraga
7. Mengidentifikasi anatomi/ Struktur tubuh (<i>Anatomy of the body</i>)	7.1. Materi: 7.1.1. Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan fungsinya 7.1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan jenis – jenis otot beserta fungsinya 7.1.3. Sistem Cardiorespirasi, peredaran darah (jantung, pembuluh nadi ARTERI &	9	Anatomi

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
	<p>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>		
<p>8. Menerapkan dasar-dasar biomekanik/ ilmu gerak</p>	<p>8.1. Materi :</p> <p>8.1.1. Dapat memahami posisi tubuh manusia (sagital, frontal, transverse, anterior, posterior, medial, lateral, supine, prone)</p> <p>8.1.2. Identifikasi jenis – jenis sendi dan cara bekerjanya (ball & socket joints, hinge joints, vertebral joints, sliding joints, pivot joints)</p> <p>8.1.3. Identifikasi jenis-jenis otot dan cara</p>	<p>9</p>	<p>Biomekanik</p>

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
	<p>bekerjanya (isometric-isotonic-concentric-eccentric-, fleflexion-extension-agonist-antagonist)</p> <p>8.1.4. Identifikasi posture, penempatan berat badan dan body aligment yang baik dan benar</p>		
<p>9. Menguasai secara faktual tentang komponen kebugaran jasmani</p>	<p>9.1. Materi :</p> <p>9.1.1. Kebugaran fisik umum (non kompoetisi), dan stamina-kelenturan-kekuatan otot-daya tahan otot,kompetisi/prest asi: power-kecepatan-ketangkasan keseimbangan koordinasi</p>	<p>9</p>	<p>Ilmu Kepelatih an</p>

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
	<p>9.1.2. 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>9.1.3. latihan aerobik- latihan kelenturan- latihan kekuatan otot tanpa alat/dengan alat (circuit training- progression- regression (reversibility) overload</p> <p>9.1.4. Karnoven formula – talk test – perceived – exertion dan tehnik menghitung denyut nadi</p>		
10. Memahami intensitas (beban latihan) - durasi	10.1. Pengetahuan tentang FITT (frequency-intensity-time-type)	9	Ilmu Kepeleatihan

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
(waktu latihan) - frekuensi (banyaknya latihan)- jenis dan progres latihan			
11. Menghitung denyut nadi sebelum, sedang dan sesudah berlatih	11.1. Menghitung denyut nadi normal latihan dan istirahat dan VO2 max	9	Ilmu Kepeleatihan
Hak Dan Tanggung Jawab			
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
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
3. Memberikan saran untuk program latihan dengan	3.1. Evaluasi latihan	7	Etika Profesi 2

ELEMEN KOMPETENSI	BAHAN KAJIAN	BOBOT	MODUL
hasil yang sesuai diharapkan oleh peserta senam			

D. Daftar Modul

DAFTAR MODUL

Bidang Keterampilan : Senam

Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
1. Prosedur Operasional Standar	1.1. Materi : 1.1.1. Ruang latihan/ lapangan tidak berdebu/ penuh sampah dan kotoran 1.1.2. Permukaan lantai/ lapangan surfacenya rata 1.1.3. Penempatan 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	9	2 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	kebakaran, banjir dan lain-lain		
	1.4. Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun instruktur disiapkan dalam bentuk: 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	8	2 jam
2. Metode Mengajar 2	2.1. Program mengajar dengan urutan warm up – cardio work out – cool down dan mampu menjelaskan tahapan gerak	9	12 Jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	2.1. Materi : 2.2.1. Penggunaan bahasa yang komunikatif dan benar ketika melatih 2.2.2. Pelatihan Cueing (Aba-aba) dan pengarahan yang tepat	8	12 jam
3. Koreografi I	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
	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. Sinkronisasi antara gerakan dengan ketukan musik	7	6 jam
4. SCBI Jenjang 3	4.1. Mengerti gerakan – gerakan pada Senam cerdas bugar indonesia yaitu :	7	3 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	1. Warm Up 2. Inti 3. Cool down		
	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	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	3 jam
6. Anatomi	6.1. Materi: 6.1.1. Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan fungsinya 6.1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan jenis – jenis otot beserta fungsinya 6.1.3. Sistem Cardiorespirasi , peredaran darah	9	18 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	<p>(jantung, pembuluh nadi ARTERI & pembuluh darah balik VENA)</p> <p>6.1.4. Identifikasi problem utama: Heart attack, pembocoran katup jantung (valvular), irama jantung yang tidak teratur, Blood pooling</p>		
7. Biomekanik	<p>7.1. Materi :</p> <p>7.1.1. Dapat memahami posisi tubuh manusia (sagital, frontal, transverse, anterior, posterior, medial, lateral, supine, prone)</p> <p>7.1.2. Identifikasi jenis – jenis sendi dan cara bekerjanya (ball & 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,</p>	9	18 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	penempatan berat badan dan body alignment yang baik dan benar		
8. Ilmu Kepeleatihan	<p>8.1. Materi :</p> <p>8.1.1. Kebugaran fisik umum (non kompetisi), dan stamina-kelenturan-kekuatan otot-daya tahan otot, kompetisi/prestasi: power-kecepatan-ketangkasan keseimbangan koordinasi</p> <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 aerobic-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</p>	9	6 jam

MODUL	BAHAN KAJIAN	BOBOT	DURASI (JAM)
	dan tehnik menghitung denyut nadi		
	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	9.1. Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur	7	4 jam
	9.2. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa inggris yang baku.	7	4 jam
	9.3. Evaluasi latihan	7	4 jam
TOTAL		198	148 jam

E. Rencana Pembelajaran

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : **Senam**
Jenjang : **Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)**
Waktu : **8 Jam**
Modul : **Prosedur Operasional Standar**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
2 jam	1. Materi : 1.1. Ruang latihan/ lapangan tidak berdebu/ penuh sampah dan kotoran 1.2. Permukaan lantai/ lapangan surface nya rata 1.3. Penepatan ruangan	Teori & Praktek	Sarana dan Prasarana latihan yang bersih, aman dan nyaman	9

	latihan yang aman dan nyaman			
2 jam	2. Penentuan ruang, tempat dan alat yang dipergunakan saat latihan dengan tepat	Teori & Praktek	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 & Praktek	Latihan berjalan dengan lancar dan aman	9
2 jam	4. Penggunaan kertas evaluasi kesehatan dan keselamatan kerja untuk peserta maupun instruktur disiapkan dalam bentuk: Data peserta evaluasi, kartu absensi kehadiran, kartu kesehatan	Teori & Praktek	Kesehatan dan keselamatan peserta dapat terpantau	8

	<p>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</p>			
--	--	--	--	--

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : Senam
Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)
Waktu : 24 Jam
Modul : Metode Mengajar 2
Instruktur :

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

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : Senam
Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)
Waktu : 36 Jam
Modul : Koreografi I
Instruktur :

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

12 jam	4. Pembentukan koreografi yang memiliki variasi, transisi dan modifikasi yang benar	Teori & Praktek	Bentuk Variasi dasar dilakukan dengan transisi dan modifikasi yang tepat	7
6 jam	5. Sinkronisasi antara gerakan dengan ketukan musik	Teori & Praktek	Sinkronisasi antara gerakan dengan ketukan musik	7

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : Senam
Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)
Waktu : 18 Jam
Modul : SCBI Jenjang 3
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
3 jam	1. Mengerti gerakan – gerakan pada Senam cerdas bugar indonesia yaitu : 1.Warm Up 2.Inti 3.Cool down	Teori & Praktek	Ketepatan melakukan gerak senam cerdas bugar indonesia (SCBI)	7
3 jam	2. Pengenalan rangkaian dan tehnik gerak senam baku (SCBI) dan dilaksanakan dengan tepat	Teori & Praktek	Memahami tujuan gerak SCBI dengan benar	7
2 jam	3. Melakukan atau memperagakan senam SCBI	Teori & Praktek	Sosialisasi gerak SCBI kepada peserta senam dengan benar	7

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : Senam
Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)
Waktu : 8 Jam
Modul : Cidera Olahraga
Instruktur :

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

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : Senam
Jenjang : Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)
Waktu : 18 Jam
Modul : Anatomi
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
18 jam	<p>1. Materi:</p> <p>1.1. Pengetahuan tentang sel, jaringan, organ – organ tubuh dan fungsinya</p> <p>1.2. Pemahaman tentang sistem kerangka manusia, sendi – sendi pada tubuh dan jenis – jenis otot beserta fungsinya</p> <p>1.3. Sistem Cardiorespirasi ,</p>	Teori & Praktek	Menjelaskan anatomi	9

	<p>peredaran darah (jantung, pembuluh nadi ARTERI & pembuluh darah balik VENA)</p> <p>1.4. Identifikasi problem utama: Heart attack, pembocoran katup jantung (valvular), irama jantung yang tidak teratur, Blood pooling</p>			
--	---	--	--	--

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : **Senam**
Jenjang : **Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)**
Waktu : **18 Jam**
Modul : **Biomekanik**
Instruktur :

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

	<p>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 : **Senam**
Jenjang : **Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)**
Waktu : **6 Jam**
Modul : **Ilmu Kepeleatihan**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
6 jam	1. Materi : Kebugaran fisik umum (non kompoetisi), dan stamina- kelenturan-kekuatan otot- daya tahan otot, kompetisi/prestasi : Power-kecepatan- ketangkasan keseimbangan koordinasi 1.1. Intensitas rendah- sedang-tinggi, ideal 65-85% dari denyut	Teori & Praktek	Memilih bentuk latihan yang sesuai kebutuhan/tujuan para peserta senamnya	9

	<p>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 – exertion dan teknik menghitung denyut nadi</p>			
--	--	--	--	--

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

RENCANA PEMBELAJARAN KURSUS DAN PELATIHAN

Bidang : **Senam**
Jenjang : **Sertifikat II (Jenjang 3 KKNI)**
Waktu : **12 Jam**
Modul : **Etika Profesi 2**
Instruktur :

HARI KE (JAM)	BAHAN KAJIAN	BENTUK PEMBELAJARAN	INDIKATOR KELULUSAN	BOBOT NILAI
4 jam	1. Memelihara hubungan kerja yang positif antara peserta senam dan instruktur	Teori & Praktek	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 inggris yang baku	Teori & Praktek	Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam mensosialisasikan program latihan dan menggunakan istilah senam dalam bahasa inggris yang baku	7
4 jam	3. Evaluasi latihan	Teori & Praktek	Dapat memerikan 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.