



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Analisis Performa Olahraga Bela Diri	8920102260		T=1 P=1 ECTS=3.18	2	7 Juli 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																
		Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.																																
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																				
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang teori dan praktik pencak silat meliputi sejarah perkembangan peencak silat, teknik dasar bermain pencak silat, pengkajian dan penerapannya di dunia profesi dan industri melalui tatap muka , diskusi drmonstrasi dan praktek pertandingan dan perwasitan.																																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
Pustaka	Utama : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2005. PENCAK SILAT Filosofi & Makna Bagi Budi Pekerti. Cetakan 1, Yogyakarta: Penerbit Lintang Pustaka. 2. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2008. PENCAK SILAT Dalam Konsep Keselamatan Orang Jawa ; Cetakan 1, Yogyakarta. Penerbit Lintang Pustaka. 3. Maryono, O 19ong. 1998. Pencak Silat Merentang Waktu; Cetakan pertama . Yogyakarta . Pustaka Pelajar. 4. Purbodjati, Fatkurrahman Kafrawi, dan Heri Wahyudi. 2009. Olahraga Pencak Silat Dalam Aspek : Sejarah, Aliran Perguruan, Daya Ledak Dan Gerak , Buku Ajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kersehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. 																																				
	Pendukung :																																				
Dosen Pengampu	Drs. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Awang Firmansyah, S.Or., M.Kes.																																				
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																														
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																														
1	1. mempelajari sejarah umum pencak silat 2. Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan 3. mempelajari perkembangan IPSI	1. Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah pencak silat 2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkembangan sejarah pencak silat 3. Mahasiswa mampu memahami perkembangan IPSI	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaain, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	1. Penjelasan 2. Tanya jawab 3. Membahas buku pegangan 2 X 50			0%																														

2	1. mempelajari dan menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat	1. menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat sebagai pengembangan seni	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Tanya jawab 2 X 50			0%
3	Melakukan latihan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	a. Melakukan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi: sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	penjelasan Menganalisisikap yg benar 2 X 50			0%
4	1. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 2. melakukan teknik sikap pasang, mulai dari sikap pasang 1 sampai sikap pasang 12	a. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup b. melakukan teknik sikap pasang 1 sampai dengan sikap pasang 12	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	A. Penjelasan Menganalisa perbedaan sikap pasang 2 X 50			0%
5	Mempelajari dan mempraktikkan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.	mempelajari dan mempraktikkan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	Penjelasan Mempraktikkan berbagai sikap kuda 2 X 50			0%
6	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkaran.	A. melakukan gerakan dengan teknik B. pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkaran.	Kriteria: 1. Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2. Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg dipraktekkan	Mahasiswa mampu membedakan fungsi dan tujuan jenis pukulan 2 X 50			0%
7	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. penjelasan b. mempratekkan berbagai tangkisan luar, dalam ,atas n bawah 2 X 50			0%
8		Membuat rangkaian gerak serang bela pencak silat 50 gerakan	Kriteria: Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg	2 X 50			0%
9	Melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikkan 2 X 50			0%
10	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjurur mata angin	melakukan dan mempraktikkan gerakan delapan penjurur mata angin	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikkan 2 X 50			0%
11	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikkan 2 X 50			0%

12	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar bela, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. penjelasan Tanya jawab 2 X 50			0%
13	Mampu melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi:	melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi: jatuhan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar bela, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan 2 X 50			0%
14	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar bela, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	Praktek dan penugasan 2 X 50			0%
15	mampu melakukan berbagai teknik serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang	A. Melakukan macam-macam serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang (Circle)	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar bela, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	praktek dan penugasan 2 X 50			0%
16	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Diskusi ,praktek dan penugasan 2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.