



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
			✓	✓															
					✓	✓													
								✓	✓										
										✓									
											✓								
												✓	✓		✓				
														✓	✓				
																✓	✓		
																	✓	✓	
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini mengkaji tentang teori dan praktik pencak silat meliputi sejarah perkembangan pencak silat, teknik dasar bermain pencak silat, pengkajian dan penerapannya di dunia profesi dan industri melalui tatap muka , diskusi drmonstrasi dan praktek pertandingan dan perwasitan.																	
Pustaka		Utama :																	
		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 Merenteng 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 Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.																	
		Pendukung :																	
Dosen Pengampu		Dr. 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 (%)					
(1)	(2)	(3)	(4)			Luring (offline)				(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 belaian, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	1. Penjelasan 2. Tanya jawab 3. Membahas buku pegangan 2 X 50		Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomii dalam teknik bela diri		Materi: Konsep Anatomi dalam Teknik Bela Diri, Pengaruh Struktur Tubuh Manusia dalam Gerakan Bela Diri Pustaka: Handbook Perkuliahan		5%									
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 sebagai pengembangan seni	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 belaian, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	a. Penjelasan b. Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomii dalam teknik bela diri		Materi: Struktur Anatomi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Bela Diri, Penerapan Konsep Anatomi dalam Teknik Bela Diri Pustaka: Handbook Perkuliahan		5%										
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 belaian, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. Bentuk Penilaian : Tes	penjelasan Menganalisisikap yg benar 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman latihan bela diri dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik		Materi: Teori kesehatan mental dan fisik, Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan, Studi kasus Pustaka: Handbook Perkuliahan		5%										

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	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio</p>	A. Penjelasan Menganalisa perbedaan sikap pasang 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis dampak latihan bela diri terhadap kesehatan mental dan fisik	<p>Materi: Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan mental, Pengaruh latihan bela diri terhadap kesehatan fisik, Hubungan antara latihan bela diri dengan kesehatan secara menyeluruh</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	5%
5	Mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.	mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Penjelasan Mempraktikan berbagai sikap kuda kuda 2 X 50	Diskusi daring tentang teknik bela diri yang efektif dalam situasi pertarungan nyata	<p>Materi: Prinsip-prinsip evaluasi teknik bela diri, Studi kasus teknik bela diri dalam pertarungan nyata</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	5%
6	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	A. melakukan gerakan dengan teknik B. pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	<p>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</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Mahasiswa mampu membedakan fungsi dan tujuan jenis pukulan 2 X 50	Diskusi daring tentang teknik bela diri yang efektif	<p>Materi: Prinsip-prinsip evaluasi teknik bela diri, Studi kasus teknik bela diri dalam pertarungan nyata</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	5%
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	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	a.penjelasan b. mempraktekkan berbagai tangkisan luar, dalam ,atas n bawah 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep inovasi dalam program pelatihan bela diri	<p>Materi: Prinsip-prinsip Ilmu Keolahragaan, Inovasi dalam Program Pelatihan Bela Diri</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri.	Membuat rangkaian gerak serang bela pencak silat 50 gerakan	<p>Kriteria: Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes</p>	Diskusi, tanya jawab, presentasi, praktek 2 X 50	Analisis video dan diskusi 2 X 50	<p>Materi: Teori keilmuan dalam olahraga bela diri, Analisis performa atlet bela diri, Peningkatan performa atlet bela diri</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	15%

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. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi daring tentang konsep program pelatihan bela diri inovatif 2 X 50	Materi: Prinsip-prinsip ilmu keolahragaan, Inovasi dalam program pelatihan bela diri Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
10	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjuru mata angin	melakukan dan mempraktekkan gerakan delapan penjuru mata angin	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode penelitian ilmiah dalam analisis performa bela diri	Materi: Pengenalan Metode Penelitian Ilmiah, Langkah-langkah Penelitian Ilmiah, Penerapan Metode Penelitian Ilmiah dalam Analisis Performa Teknik Bela Diri Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
11	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, 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. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan 2 X 50	Diskusi Online	Materi: Teori Latihan Bela Diri, Pengaruh Latihan Terhadap Kebugaran Fisik, Manfaat Latihan Bagi Kesehatan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
12	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sirkut samping, depan, atas, bawah	melakukan berbagai teknik serangan sirkut samping, depan, atas, bawah	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	a. penjelasan Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis biomekanik gerakan bela diri, Pengumpulan portofolio evaluasi keterampilan bela diri	Materi: Prinsip Biomekanik dalam Bela Diri, Fisiologi Latihan Bela Diri, Teknik Evaluasi Keterampilan Bela Diri Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
13	Mampu melakukan berbagai teknik jatuh yang meliputi:	melakukan berbagai teknik jatuh yang meliputi: jatuh	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis kinerja lawan dan strategi pertarungan yang efektif	Materi: Analisis Kinerja Lawan, Strategi Pertarungan Efektif, Kreativitas dalam Pertarungan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

14	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaian, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori kebugaran fisik dalam bela diri	Materi: Teori Kebugaran Fisik, Hubungan antara Kebugaran Fisik dan Teknik Bela Diri, Penerapan Teori dalam Latihan Bela Diri Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
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: 1.Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaian, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif. 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi daring tentang integrasi pendekatan bela diri, Membuat video presentasi tentang pengembangan gaya bertarung unik 2 X 50	Materi: Analisis Pendekatan Bela Diri, Integrasi Berbagai Teknik Bela Diri, Pengembangan Gaya Bertarung Unik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Diskusi ,praktek dan penugasan 2 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Masalah Bela Diri	Materi: Analisis Masalah dalam Pelatihan Bela Diri, Strategi Pengembangan Solusi Kreatif, Penerapan Analisis Ilmiah Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	46.43%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.76%
3.	Penilaian Portofolio	10.59%
4.	Penilaian Praktikum	1%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	5.59%
6.	Tes	21.67%
		100%

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.

5. **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.
6. **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.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **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.
9. **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.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904



File PDF ini digenerate pada tanggal 29 Desember 2025 Jam 13:12 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa