



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | SEMESTER | Tgl Penyusunan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------|--------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Karate | 8520102062 | Mata Kuliah Pilihan Program Studi | T=2 P=0 ECTS=3.18 | 3 | 30 April 2023 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OTORISASI | Pengembang RPS | | Koordinator RMK | | Koordinator Program Studi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Afifan Yulfadinata, S.Pd., M.Pd. | | Dr. Setiyo Hartoto. M.Kes | | Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Model Pembelajaran | Case Study | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 1 | 1) Mampu menganalisis sejarah dan konsep dasar Beladiri Karate. 2) Mampu menganalisis macam-macam teknik dasar karate dan fungsinya. 3) Mampu menganalisis etika professional dalam Beladiri Karate dengan penuh tanggung jawab. 4) Mampu menganalisis teknik teknik dasar dalam Karate dan manfaatnya. 5) Mampu menerapkan teknik dasar beladiri karate, tangkisan, pekulan, tendangan, tangkisan, kata, dan kumite. 6) Mampu menerapkan teknik dasar teknik gerakan dasar beladiri karate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK - 2 | Menguasai teknik dasar dalam beladiri karate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPL - CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td></tr> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK-1</td></tr> <tr><td style="width: 50px; height: 20px;">CPMK-2</td></tr> </table> | | | | | CPMK | CPMK-1 | CPMK-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> | | | | | CPMK | Minggu Ke | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | CPMK-2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK | Minggu Ke | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CPMK-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Deskripsi Singkat MK | Menumbuhkan kemampuan praktik tentang berbagai metode pelatihan karate untuk meningkatkan keterampilan melatih yang disertai dengan konsep prestasi dan konsep beladiri. Perkuliahan dilaksanakan dengan ceramah, praktik, tugas proyek dan refleksi. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia. 2. Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo. 3. Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh . 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media. 4. Pardijono, dan Yulfadinata Afifan . (2014). Buku Ajar Sarana dan Prasarana Olahraga Edisi 1 . Surabaya: Unesa University Press. 5. Yulfadinata Afifan, dan Wisnu Hari. (2016). Buku Ajar Beladiri Karate. Surabaya: Unesa University Press. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pendukung : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dosen Pengampu | Dr. Afifan Yulfadinata, S.Pd., M.Pd. Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mg Ke- | Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | Penilaian | | Bantuan 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 | Mampu mengetahui sejarah perkembangan, etika dan filosofi Karate | 1.Mengetahui Sejarah karate Dunia 2.Mengetahui Sejarah karate Indonesia 3.Menerapkan Tata cara berpakaian 4.Menerapkan tata cara pemanggilanantar karate-ka 5.Menerapkan etika berlatih-melatihdi dojo | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50 | | Materi: memahami tentang sejarah perkembangan beladiri karate etika dan fisiologi dalam beladiri Pustaka: <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh . 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i> | 10% |
| 2 | Mampu memahami konsep dalam keterampilan dasar Karate | Memahami kebudayaan yang ada pada Karate Memahami teknik dasar Karate | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan 4 X 50 | | Materi: pembelajaran gerakan karate Pustaka: <i>Yulfadinata Afifan, dan Wisnu Hari. (2016). Buku Ajar Beladiri Karate. Surabaya: Unesa University Press.</i> | 5% |
| 3 | Mampu mempraktikkanKihon (Gerakan Dasar) Pukulan | Menguasai teknik dasar kihon pukulan cudan tsuki | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i> | 10% |
| 4 | Mampu mempraktikkanKihon (Gerakan Dasar) Pukulan | Menguasai teknik dasar kihonpukulan (jodan tsuki) | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i> | 5% |
| 5 | Mampu mempraktikkan Kihon (Gerakan Dasar) Tangkisan | Menguasai teknik dasar kihon tangkisan gedan barai, age uke, dan udi uke | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i> | 19% |
| 6 | Mampu mempraktikkanKihon (Gerakan Dasar) Tangkisan. | Menguasai teknik dasarkihontangkisan uci ukedan shuto uke | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i> | 5% |
| 7 | Mampu mempraktikkan Kihon (Gerakan Dasar) Tendangan | Menguasai teknik dasarkihontendangan mae geri, dan mawasi geri | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh . 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i> | 10% |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|-------------------|--|---|----|
| 8 | Mampu mempraktikkan Kihon (Gerakan Dasar) Tendangan | Menguasai teknik dasar kihon tendangan kei kome, dan kei ange | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik 4 X 50 | | Materi: UTS Pustaka: <i>Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i> | 5% |
| 9 | UTS Mampu mempraktikkan Kihon (Gerakan Dasar) Tendangan | 1.Menguasai teknik dasar kihon tendangan mae geri, dan mawasi geri 2.2 | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum | Praktik 4 X 50 | | Materi: memahami tentang sejarah perkembangan beladiri karate etika dan fisiologi dalam beladiri Pustaka: <i>Pardijono, dan Yulfadinata Afifan . (2014). Buku Ajar Sarana dan Prasarana Olahraga Edisi 1 . Surabaya: Unesa University Press.</i> Materi: memahami tentang sejarah perkembangan beladiri karate etika dan fisiologi dalam beladiri Pustaka: <i>Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i> | 2% |
| 10 | Mampu mempraktikkan Kata dasar dan lanjutan | 1.Menguasai teknik kata dasar Heian 2.Menguasai teknik kata lanjutan | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja | praktik 4 X 50 | | Materi: memahami tentang sejarah perkembangan beladiri karate etika dan fisiologi dalam beladiri Pustaka: <i>Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i> | 4% |
| 11 | Mampu mempraktikkan Kata dasar dan lanjutan | 1.Menguasai teknik kata dasar Heian 2.Menguasai teknik kata lanjutan | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | praktik 4 X 50 | | Materi: pembelajaran gerakan karate Pustaka: <i>Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i> | 5% |
| 12 | Mampu mempraktikkan Kata dasar dan lanjutan | 1.Menguasai teknik kata dasar Heian 2.Menguasai teknik kata lanjutan | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum | praktik 4 X 50 | | Materi: pembelajaran gerakan karate Pustaka: <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh . 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i> | 2% |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------------------------|--|---|-----|
| 13 | Mampu mempraktikkan Pertarungan dan aplikasi teknik dasar (Kihon Ippon Kumite) | Menguasai pertarungan dan aplikasi teknik dasar (Kihon Ippon Kumite) | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja | Praktik 4 X 50 | | Materi: pembelajaran gerakan karate Pustaka: <i>Perry Paul . 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i> | 2% |
| 14 | Mampu mempraktikkan keseluruhan teknik dasar Kihon, Kata, Kumite | 1.Menguasai teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan 2.Menguasai KataHeian dan kata lanjutan 3 3.Menguasai teknik dasar kihon ippon kumite | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif | Praktik, pengumpulan tugas 4 X 50 | | Materi: pembelajaran gerakan karate Pustaka: <i>Sujito J.B . 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i> | 2% |
| 15 | Mampu mempraktikkan keseluruhan teknik dasar Kihon, Kata, Kumite | 1.Menguasai teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan 2.Menguasai KataHeian dan kata lanjutan 3 3.Menguasai teknik dasar kihon ippon kumite | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Tes | Praktik, pengumpulan tugas 4 X 50 | | Materi: materi gerakan kata Pustaka: <i>Pardijono, dan Yulfadinata Afifan . (2014). Buku Ajar Sarana dan Prasarana Olahraga Edisi 1 . Surabaya: Unesa University Press.</i> | 4% |
| 16 | Mampu memahami peraturan pertandingan Karate terbaru(WKF) | Memahami peraturan pertandingan Karate terbaru (WKF) | Kriteria: Kriteria Penilaian Partisipasi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja, Tes | Ceramah, tanya jawab 4 X 50 | | Materi: UAS Pustaka: <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh . 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i> | 10% |

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| No | Evaluasi | Persentase |
|----|------------------------|------------|
| 1. | Aktifitas Partisipasif | 80.33% |
| 2. | Penilaian Praktikum | 3.33% |
| 3. | Praktik / Unjuk Kerja | 7.33% |
| 4. | Tes | 9% |
| | | 99.99% |

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.

11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional 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 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 14:40 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

