



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																														
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA BALAP MOTOR	8520204547	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1   P=3   ECTS=6.36	3	1 Januari 2024																														
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																														
	Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.		Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.		MUHAMMAD																														
Model Pembelajaran	Case Study																																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																		
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																		
	CPMK - 1	mahasiswa mampu Menguasai konsep, teori, etika pengembangan profesi kepelatihan dan kependidikan olahraga																																	
	Matrik CPL - CPMK																																		
	<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 15%;">CPMK</td><td colspan="14"></td></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></tr></table>					CPMK															CPMK-1														
CPMK																																			
CPMK-1																																			
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																			
		CPMK		Minggu Ke																															
		CPMK-1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																
Deskripsi Singkat MK	Mempraktikkan metode-metode pelatihan teknik Karate baik Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), Kumite (teknik perkelahian), Ishodori (teknik bela diri praktis). Mempelajari sistem pertandingan karate dan praktik perwasitan. Filosofis Karate-Do pun dalam kajian diskusi. Model – Model dan media pembelajaran meningkatkan prestasi saat ini.																																		
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.																																		
	Pendukung :																																		
Dosen Pengampu	Dr. Amrozi Khamidi, S.Pd., M.Pd. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.																																		
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	Mampu mengetahui reviu, konsep, dan makna Karate-Do	MAHASISWA mampu menjelaskan komponen latihan bagi atlet balap sepeda nilai A	Kriteria: Tugas dan praktikum  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif		Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 4 X 50								Materi: balap sepeda Pustaka: Perry Paul. 1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.		5%																				

2	Mampu memahami Berbagai model latihan Teknik dasar atau Kihon	Memahami Berbagai model latihan Teknik dasar atau Kihon	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	5%
3	Mampu mempraktikkan Model-model latihan kekuatan pukulan atau punching	Menguasai berbagai Model-model latihan kekuatan pukulan atau punching	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Tes	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	5%
4	Mampu mempraktikkan Latihan teknik SHITEI KATA atau JURUS WAJIB	Menguasai teknik SHITEI KATA atau JURUS WAJIB	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	5%
5	Mampu mempraktikkan latihan dasar pernafasan atau hara karate-do	Menguasai teknik dasar pernafasan atau hara karate-do	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>  <b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh. 2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i>	5%
6	Mampu mempraktikkan Metode dan Prinsip latihan KUMITE atau teknik perkelahian	Menguasai Metode dan Prinsip latihan KUMITE atau teknik perkelahian	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	5%
7	Mampu mempraktikkan Bela diri praktis atau BDP	Menguasai teknik Bela diri praktis atau BDP	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	5%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktik lapangan 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	20%
9	Mampu mempraktikkan Metode dan konsep latihan TENDANGAN	Menguasai Metode dan konsep latihan TENDANGAN	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B. 2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	3%

10	Mampu mempraktikkan Model latihan kecepatan punching dan kicking	Menguasai Model latihan kecepatan punching dan kicking	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Praktikum, Tes	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Perry Paul.</i> <i>1992. Bebas Cidera Karate . Jakarta: Ghalia Indonesia.</i>	3%
11	Mampu mempraktikkan Model latihan kelincahan dengan pendekatan jurus pilihan	Menguasai Model latihan kelincahan dengan pendekatan jurus pilihan	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Tes	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B.</i> <i>2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	3%
12	Mampu mempraktikkan Perwasitan karate-do	Menguasai Perwasitan Karate-do	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B.</i> <i>2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	3%
13	Mampu melakukan Simulasi Pertandingan	Memahami pertandingan karate-do dan mensimulasikan	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B.</i> <i>2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	3%
14	Mampu melakukan Simulasi Pertandingan	Memahami pertandingan karate-do dan mensimulasikan	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B.</i> <i>2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	3%
15	Mampu memecahkan Isu-isu dan masalah dalam implementasi perkembangan karate	Memahami Isu-isu dan masalah dalam implementasi perkembangan karate	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktikum  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Praktek lapangan,Ceramah,tanya-jawab dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> balap sepeda <b>Pustaka:</b> <i>Sujito J.B.</i> <i>2006. Teknik Oyama Karate . Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.</i>	7%
16		UAS	<b>Kriteria:</b> tes  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Tes	UAS 2 X 50		<b>Materi:</b> UAS <b>Pustaka:</b> <i>Prayitno Kwat dan P. Rahmadi Guruh.</i> <i>2007. Karate Kata. Jombang: K-Media.</i>	20%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	80.5%
2.	Penilaian Praktikum	1.5%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2.5%
4.	Tes	15.5%

**Catatan**

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 2 September 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 28 Desember 2025 Jam 15:10 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

