

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Pendidikan Pelatihan Olahraga						Kode Dokumen																																																										
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																		
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																									
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA JIU JITSU		8520204553			T=1	P=3	ECTS=6.36	3	30 Desember 2025																																																									
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																											
		Muhamad Fauzi Antoni, S.Pd., M.Kes.		Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.			MUHAMMAD																																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																																																	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																	
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																																
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																																
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																																
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.																																																																
	CPL-7	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.																																																																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																	
	CPMK - 1	Mampu menguasai konsep dan teori kepelatihan olahraga dalam cabang olahrag ju-jitsu																																																																
	Matrik CPL - CPMK																																																																	
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-4</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-7</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </table>								CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																									
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																										
	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																										
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																	
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">CPMK</td> <td colspan="16">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</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><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	Minggu Ke																																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																		
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓																																																								
Deskripsi Singkat MK	Penelaahan teoritik dan penerapan praktik tentang sejarah Jiu Jitsu, peraturan permainan dan fundamental tinju meliputi konsep teknik dasar pukulan, tendangan dan sikap, meliputi posisi tubuh, pergerakan tubuh dengan maju mundur samping kiri kanan dan putar, koordinasi tubuh, dan konsentrasi. pembelajaran dilakukan dengan strategi kolaboratif dengan aktivitas bekerjasama (kooperatif), aktivitas koordinasi dan organisasi pengalaman belajar. Kegiatan perkuliahan diakhiri dengan latihan mempraktikkan tehnik dasar Jiu Jitsu dan evaluasi keterampilan Jiu Jitsu.																																																																	
Pustaka	Utama :																																																																	
	1. Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435 2. Jiu-Jitsu University by Saulo Ribeiro 3. Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique by Renzo Gracie																																																																	
	Pendukung :																																																																	

Dosen Pengampu		Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Dr. Dewangga Yudhistira, S.Pd., M.Pd. Dio Alif Airlangga Dauly, S.Pd., M.Pd. Muhamad Fauzi Antoni, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 menguasai konsep dan teori kepelatihan olahraga dalam cabang olahrag jiu-jitsu	1. Menjelaskan sejarah tinju dunia 2. Menjelaskan sejarah tinjuIndonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep kepelatihan dalam Ju-Jitsu	Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	5%
2	Memahami macam-macam tehnik dasar ju-jitsu	1. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar pukulan 2. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar tangkisan 3. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar hindaran 4. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar serangan balasan 5. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar menguasai serangan balasan 6. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar teknik menjebak	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	5%
3	Memahami macam-macam tehnik dasar ju-jitsu	1. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar pukulan 2. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar tangkisan 3. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar hindaran 4. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar serangan balasan 5. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar menguasai serangan balasan 6. Menjelaskan dan menyebutkan tehnik dasar teknik menjebak	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	5%

4	Memahami macam-macam teknik dasar ju-jitsu	1. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar pukulan 2. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar tangkisan 3. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar hindaran 4. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar serangan balasan 5. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar menguasai serangan balasan 6. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar teknik menjebak	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	0%
5	Memahami macam-macam teknik dasar ju-jitsu	1. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar pukulan 2. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar tangkisan 3. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar hindaran 4. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar serangan balasan 5. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar menguasai serangan balasan 6. Menjelaskan dan menyebutkan teknik dasar teknik menjebak	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teknik dasar Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. Seni Olahraga Tinju. Jakarta	5%
6	Mampu melakukan teknik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan teknik dasar outside parry 2. Terampil melakukan teknik dasar inside parry 3. Terampil melakukan teknik dasar cross parry	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: teknik dasar tangkisan Pustaka: Rashid. 2002. Buku Panduan untuk Olahraga Tinju dengan Metode Ilmiah. Jakarta Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	0%

7	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan tehnik dasar pukulan, bantingan dan tendangan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3 X 50		Materi: UTS Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan variasi latihan yang inovatif untuk mengatasi kebutuhan spesifik atlet dan tim Ju Jitsu.	1. Kreativitas dalam merancang variasi latihan 2. Penerapan prinsip keilmuan dan penelitian terbaru 3. Relevansi program latihan dengan kebutuhan atlet dan tim Jiu Jitsu	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Jiu-Jitsu University by Saulo Ribeiro	0%
10	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Kemampuan merancang variasi latihan inovatif 2. Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan spesifik atlet dan tim Jiu Jitsu 3. Kemampuan mengevaluasi efektivitas latihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Jiu-Jitsu University by Saulo Ribeiro	0%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mampu mengembangkan ide- ide bisnis yang inovatif	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mampu mengembangkan ide- ide bisnis yang inovatif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: Teknik dasar Pustaka: Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Jiu-Jitsu University by Saulo Ribeiro	5%

12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mampu mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mampu mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: Teknik dasar Pustaka: Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Jiu-Jitsu University by Saulo Ribeiro</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan nilai-nilai agama, kebangsaan, dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugas kepelatihan Jiu Jitsu. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan.	1. Menunjukkan pemahaman nilai-nilai etika dan kebangsaan dalam kepelatihan Jiu Jitsu 2. Menunjukkan karakter tangguh dan beretika dalam berlatih Jiu Jitsu	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique by Renzo Gracie</i>	1%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pengetahuan terbaru dari penelitian dalam kepelatihan Jiu Jitsu untuk meningkatkan kualitas latihan.	1. Pemahaman konsep penelitian dalam kepelatihan Jiu Jitsu 2. Kemampuan menganalisis pengetahuan terbaru dari penelitian 3. Kemampuan mengintegrasikan pengetahuan penelitian dalam latihan Jiu Jitsu	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique by Renzo Gracie</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan adaptasi dan inovasi dalam merancang program latihan yang responsif terhadap perubahan kondisi dan kebutuhan atlet.	1. Kemampuan merancang program latihan responsif 2. Kemampuan mengidentifikasi perubahan kondisi dan kebutuhan atlet 3. Kemampuan berinovasi dalam merancang program latihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique by Renzo Gracie</i>	5%
16	UAS	penilaian UAS	Kriteria: Penilaian UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	OFFLINE		Materi: UAS Pustaka:	44%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	52.5%
2.	Penilaian Praktikum	22%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	20.5%
4.	Tes	5%
		100%

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. **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 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 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 30 Desember 2025 Jam 08:02 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

