



MATA KULIAH (MK)		KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER		Tgl Penyusunan																																																																																																					
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA JUDO		8520204543		Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=3	ECTS=6.36		3		13 Januari 2026																																																																																																				
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-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-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok																																																																																																														
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																																																																																														
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																															
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu merancang program latihan judo yang efektif, inovatif, dan berbasis prinsip ilmiah melalui penyusunan rencana gerak dan analisis teknik dalam bentuk video.																																																																																																														
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran teknik judo dengan memanfaatkan media video sebagai sarana pembelajaran yang kreatif dan interaktif.																																																																																																														
	CPMK - 3	Mahasiswa menunjukkan sikap profesional, tanggung jawab, serta kemampuan kerja sama tim dalam proses pembuatan video teknik judo dan analisisnya.																																																																																																														
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mendemonstrasikan keterampilan melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam judo secara tepat melalui praktik yang terdokumentasi dalam video beserta analisis evaluatifnya.																																																																																																														
Matrik CPL - CPMK																																																																																																																
	<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-9</td> <td>CPL-13</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </table>											CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13	CPMK-1	✓				CPMK-2		✓			CPMK-3			✓		CPMK-4				✓																																																																												
CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13																																																																																																												
CPMK-1	✓																																																																																																															
CPMK-2		✓																																																																																																														
CPMK-3			✓																																																																																																													
CPMK-4				✓																																																																																																												
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> <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> <tr> <td>CPMK-3</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-4</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-3									✓	✓	✓						CPMK-4												✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																																																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																
CPMK-1	✓	✓	✓	✓																																																																																																												
CPMK-2					✓	✓	✓	✓																																																																																																								
CPMK-3									✓	✓	✓																																																																																																					
CPMK-4												✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Kepeleatihan Cabang Olahraga Judo membekali mahasiswa dengan dasar pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepeleatihan yang mencakup teknik, taktik, strategi, serta manajemen dan program latihan berbasis ilmiah. Dengan pendekatan OBE, mahasiswa diharapkan mampu menjadi pelatih judo yang kompeten, adaptif, dan berdaya saing.																																																																																																															
Pustaka	Utama :																																																																																																															
	1. Inakuma, sato. 1979. best judo 2. George J. Thompson, Jerry B. Jenkins. 2013. Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion. William Morrow Paperbacks 3. Daniel Bongard. 2006. Judo aide-memoire. Daniel Bongard 4. Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta. 5. Jigoro Kano. 1986. Kodokan Judo. Kodansha International: Japan.																																																																																																															
	Pendukung :																																																																																																															

1. Video Pembelajaran Mata Kuliah Kepelatihan Cabang Olahraga Judo (https://youtu.be/YjZC3NHxxfw?si=NDLMOmI5zkqMz9_8)							
Dosen Pengampu		Shery Iris Zalillah, S.Pd..M.Kes. Muhamad Fauzi Antoni, S.Pd., 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	Memahami sejarah, filosofi, prinsip, dan etika judo.	Mahasiswa mampu menjelaskan minimal 3 prinsip judo secara lisan dengan contoh aplikatif.	Kriteria: Pemahaman konsep, sikap hormat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Diskusi kelompok, studi literatur. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	4%
2	Mempraktikkan salam dan sikap dasar judo.	Menampilkan salam & sikap dengan benar ≥80%.	Kriteria: Ketepatan prosedur, kedisiplinan. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, peer feedback. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%
3	Melakukan teknik jatuhan dasar (Ukemi).	1.Melakukan 4 jenis Ukemi dengan benar. 2.Menerapkan etika berlatih-melatih di dojo	Kriteria: Aman, rileks, sesuai teknik. Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Latihan berulang, kerja berpasangan. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%
4	Menguasai pegangan (kumi-kata) dan gerakan kaki (shintai).	Menguasai minimal 2 variasi kumi-kata & shintai.	Kriteria: Gerakannya stabil dan efektif. Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Drill kelompok, analisis gerakan. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%
5	Melakukan bantingan dasar (nage-waza).	Melakukan 3 teknik bantingan ≥75% benar.	Kriteria: Gerakannya Efektif, aman, sesuai teknik. Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, simulasi. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%
6	Melakukan kunciian dasar (katame-waza).	Melakukan 2 teknik kunciian dengan benar.	Kriteria: Gerakan yang dilakukan aman dan efektif. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Peer teaching, praktik berpasangan. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%
7	Simulasi pertandingan.	Mampu mempraktekkan teknik jatuhan judo, De Ashi Harai, Hiza Gurama, sasae Tsurikomi Ashi, Ukigoshi dan osoto gari	Kriteria: Gerakan yang dilakukan dengan efektif dan efisien. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Simulasi pertandingan. 4 X 50		Materi: Teori dan Praktik Pustaka: <i>Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.</i>	5%

8	Mendemonstrasikan teknik dasar judo (UTS)	Melakukan 5 teknik dasar dengan $\geq 70\%$ akurasi (UTS)	Kriteria: Ketepatan teknik, sikap sportif. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ujian praktik individu (UTS) 4 X 50		Materi: UTS Pustaka: Inakuma, sato. 1979. best judo Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	10%
9	Memahami strategi dasar pertandingan.	Menjelaskan 3 strategi dengan contoh situasi.	Kriteria: Analisis tepat dan kritis. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Analisis video, diskusi kasus. 4 X 50		Materi: teknik jatuhan Pustaka: Daniel Bongard. 2006. Judo aide-memorie. Daniel Bongard Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%
10	Mempraktikkan kombinasi taktik serangan & pertahanan.	Menampilkan kombinasi dengan $\geq 70\%$ akurasi.	Kriteria: Keterampilan teknik yang efektif, reaktif dan sportif. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Role-play, simulasi pertandingan. 4 X 50		Materi: teknik jatuhan Pustaka: Daniel Bongard. 2006. Judo aide-memorie. Daniel Bongard Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%
11	Menyusun program latihan judo sederhana.	Membuat program 1 minggu sesuai prinsip periodisasi.	Kriteria: Program latihan realistik, ilmiah, inovatif. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	PjBL, kerja kelompok. 4 X 50		Materi: teknik dasar main bawah dan teknik kunci, cekikan dan patahan Pustaka: Daniel Bongard. 2006. Judo aide-memorie. Daniel Bongard Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	6%
12	Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar main bawah dan teknik kunci, cekikan dan patahan dengan di video.	1. teknik dasar main bawah :merayap dengan kedua lengan, berjalan dengan punggung, berbaring kaki keatas seperti mengayuh sepeda maju dan mundur 2. berbaring kaki keatas seperti mengayuh sepeda maju dan mundur 3. teknik kunci: keza gatame, kami shiho gatame, yoko shiho gatame 4. teknik cekikan: hadaka jime, kataha jime, okuri eri jime 5. teknik patahan: ude garame, ude hizigi juji gatame	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	PjBL, praktik lapangan. 4 X 50		Materi: teknik dasar main bawah dan teknik kunci, cekikan dan patahan Pustaka: Daniel Bongard. 2006. Judo aide-memorie. Daniel Bongard Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO. Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%

13	1.Mahasiswa dapat melepaskan diri dari serangan menahan dan melakukan serangan balik 2.Menganalisis teknik judo dari video.	1.Mahasiswa dapat melakukan: teknik menarik, teknik mendorong, teknik menahan 2.Mengidentifikasi ≥2 kesalahan & solusinya.	Kriteria: 1.Tugas dan praktikum 2.Analisis berbasis teori, solutif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, analisis dan berpasangan. 4 X 50		Materi: serangan menahan dan melakukan serangan balik Pustaka: George J. Thompson, Jerry B. Jenkins. 2013. <i>Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion</i> . William Morrow Paperbacks Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. <i>DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO</i> . Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%
14	mahasiswa memahami peraturan permainan dan pertandingan judo	Mahasiswa dapat memahami :kelas yang dipertandingkan, Pakaian judo untuk pertandingan, waktu/lamanya pertandingan, lapangan pertandingan, tata cara waktu mau bertanding, penimbang berat badan, panitia pelaksana pertandingan, sistem organisasi pertandingan	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, tanya jawab, diskusi, presentasi, peer review. 4 X 50		Materi: peraturan permainan dan pertandingan judo Pustaka: Inakuma, sato. 1979. <i>best judo</i> Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. <i>DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO</i> . Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%
15	1.Mahasiswa dapat memahami peraturan perwasitan judo sebagai calon atlet, panitia pertandingan atau calon wasit judo 2.Merefleksikan proses pembelajaran judo.	1.Mahasiswa dapat memahami peraturan perwasitan persyaratan menjadi wasit, tugas wasit dalam pertandingan, keputusan wasit dalam pertandingan 2.Menyusun refleksi 2 halaman tentang pengalaman belajar.	Kriteria: 1.Tugas dan praktikum 2.Refleksi, kejujuran, relevansi CPL. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Tes	ceramah, tanya jawab, diskusi reflektif 4 X 50		Materi: perwasitan Pustaka: George J. Thompson, Jerry B. Jenkins. 2013. <i>Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion</i> . William Morrow Paperbacks Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. <i>DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO</i> . Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	5%
16	Mendemonstrasikan keterampilan melatih teknik, fisik, taktik, mental secara komprehensif (UAS).	1.UAS: teknik dasar jatuh, teknik dasar membanting, teknik lanjutan membanting, teknik kuncian, cekikan dan patahan, randori/sparing 2.Menampilkan latihan komprehensif ≥70% benar.	Kriteria: 1.Tugas dan praktikum 2.Penguasaan teknik, kepemimpinan, sikap profesional. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ujian praktik evaluasi proyek (UAS) 4 X 50		Materi: UAS Pustaka: George J. Thompson, Jerry B. Jenkins. 2013. <i>Verbal Judo: The Gentle Art of Persuasion</i> . William Morrow Paperbacks Materi: Teori dan Praktik Pustaka: Madjid, Nasruddin. 1985. <i>DASAR-DASAR LENGKAP TEKNIK JUDO</i> . Lembaga Bina Prestasi: Jakarta.	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	13.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	26.17%
3.	Penilaian Portofolio	13.67%
4.	Penilaian Praktikum	9.17%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	25.34%
6.	Tes	12%
		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 studinya 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 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 Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Keolahragaan



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105



File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Januari 2026 Jam 15:01 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa