



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																																		
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN CABANG OLAHRAGA GULAT	8520204561		T=1	P=3	ECTS=6.36	5	17 November 2024																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																			
			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																			
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																								
	Matrik CPL - CPMK																																								
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="15"></td> </tr> </table>								CPMK																																
	CPMK																																								
Deskripsi Singkat MK	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																								
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> </table>								CPMK	Minggu Ke																	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	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 pengenalan dan pemahaman Perencanaan Program latihan olahraga Gulat sebagai olahraga prestasi untuk membela diri sendiri, meningkatkan kebugaran, pengembangan kepribadian, kedisiplinan dan Prestasi																																								
Pustaka	Utama :																																								
	<ol style="list-style-type: none"> 1. International Wrestling Rules Greco-Roman Federal International des Lutles Association. 2. http://www.fila.wrestling.com/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=36 3. International Wrestling Rules FreeStyle. Federal International des Lutlesb Association. 4. http://www.fila.wrestling.com/index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=75 5. Sunaryadi, Yadi, Drs.,M.Pd. Wrestling (Gulat) Biomekanika Dasar Untuk Pelatih Gulat. 6. http://www.google.com/search?q=TEKNIK DASAR GULAT&hl=en&ei=9ClkTMHqDsWzrAeZxaHZDQ&start=10&sa=N 7. Panduan Teknis Cabor Gulat PON XVII Kaltim. www.tandingpon.com 8. 5. PB. PON. 2016 Technical Handbook Cabang Olahraga Gulat. PB PON. Bandung 																																								
Pendukung :																																									
Dosen Pengampu	Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.																																								
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	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan teknik dasar Gulat, posisi bermain, tehnik dasar kaki	- Posisi bermain gulat - Tehnik dasar kaki	Kriteria: posisi kakikeseimbangangerakaan lanjutan	Ceramahpraktik diskusi uji petik kerja 4 X 50			0%																																		
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan teknik dasar Gulat, posisi bermain, tehnik dasar kaki	- Posisi bermain gulat - Tehnik dasar kaki	Kriteria: posisi kakikeseimbangangerakaan lanjutan	Ceramahpraktik diskusi uji petik kerja 4 X 50			0%																																		

3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan teknik dasar Gulat, posisi bermain, tehnik dasar kaki	· Posisi bermain gulat · Tehnik dasar kaki	Kriteria: posisi kakikeseimbangangerakaan lanjutan	Ceramahpraktik diskusi uji petik kerja 4 X 50		0%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar pegangan dan kuncian	· Tehnik pegangan · Tehnik kuncian	Kriteria: 1.hasil pegangan 2.posisi kuncian	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar pegangan dan kuncian	· Tehnik pegangan · Tehnik kuncian	Kriteria: 1.hasil pegangan 2.posisi kuncian	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar pegangan dan kuncian	· Tehnik pegangan · Tehnik kuncian	Kriteria: 1.hasil pegangan 2.posisi kuncian	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar pegangan dan kuncian	· Tehnik pegangan · Tehnik kuncian	Kriteria: 1.hasil pegangan 2.posisi kuncian	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
8	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Kaki, pegangan dan kuncian	Teknik dasar Kaki, pegangan dan kuncian	Kriteria: Gerakan KakiGerakan Graplinggerakan dan hasil kuncian	Ujian Tengah Semester 4 X 50		0%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Jatuhan	· Tehnik Jatuhan	Kriteria: hasil jatuhan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Jatuhan	· Tehnik Jatuhan	Kriteria: hasil jatuhan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Gulungan	Teknik dasar Gulungan	Kriteria: Hasil Gulunganjenis Gulungan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Gulungan	Teknik dasar Gulungan	Kriteria: Hasil Gulunganjenis Gulungan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Gulungan	Teknik dasar Gulungan	Kriteria: Hasil Gulunganjenis Gulungan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Gulungan	Teknik dasar Gulungan	Kriteria: Hasil Gulunganjenis Gulungan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Teknik dasar Gulungan	Teknik dasar Gulungan	Kriteria: Hasil Gulunganjenis Gulungan	ceramahpraktikdiskusi 4 X 50		0%
16						0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.

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.