



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

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Tinju	8520202235		T=2	P=0	ECTS=3.18	2	23 Desember 2025																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																	
						MUHAMMAD																																	
Model Pembelajaran	Case Study																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		CPMK																																					
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td rowspan="2" style="width: 10%;">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></table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
Deskripsi Singkat MK	Penelaahan teoritik dan penerapan praktik tentang sejarah tinju, peraturan permainan dan fundamental tinju meliputi konsep teknik dasar pukulan 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 tinju dan evaluasi keterampilan bertinju.																																						
Pustaka	Utama :																																						
	1. Saleh Basarah. 1989. Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya 2. Jan Oudshorn. 1988. Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta 3. Drs. Mayun Narendra,IGAR. 2000. Seni Olahraga Tinju. Jakarta 4. Rashid. 2002. Buku Panduan untuk Olahraga Tinju dengan Metode Ilmiah. Jakarta																																						
	Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, 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	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga tinju	1. Menjelaskan sejarah tinju dunia 2. Menjelaskan sejarah tinju Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga tinju	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
2	Memahami macam-macam teknik dasar tinju	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 dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
3	Memahami macam-macam teknik dasar tinju	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	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
4	Mampu melakukan teknik dasar pukulan	1. Terampil melakukan teknik dasar jab 2. Terampil melakukan teknik dasar stright 3. Terampil melakukan teknik dasar hook 4. Terampil melakukan teknik dasar uppercut	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%

5	Mampu melakukan tehnik dasar pukulan	1. Terampil melakukan tehnik dasar jab 2. Terampil melakukan tehnik dasar stright 3. Terampil melakukan tehnik dasar hook 4. Terampil melakukan tehnik dasar uppercut	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50			0%
6	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan tehnik dasar outside parry 2. Terampil melakukan tehnik dasar inside parry 3. Terampil melakukan tehnik dasar cross parry	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
7	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan tehnik dasar block/cath 2. Terampil melakukan tehnik dasar leverage guard 3. Terampil melakukan tehnik dasar shoulder block	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 3 X 50			0%
9	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan tehnik dasar Elbow block 2. Terampil melakukan tehnik dasar brush away 3. Terampil melakukan tehnik dasar forearm block	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50			0%
10	Mampu melakukan tehnik dasar tangkisan	1. Terampil melakukan tehnik dasar cover 2. Terampil melakukan tehnik dasar to stop 3. Terampil melakukan tehnik dasar crossarm block 4. Terampil melakukan tehnik dasar Clinching 5. Terampil melakukan tehnik dasar drop shift	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
11	Mampu melakukan tehnik dasar menghindar	1. Terampil melakukan tehnik dasar inside slip 2. Terampil melakukan tehnik dasar outside slip 3. Terampil melakukan tehnik dasar ducking 4. Terampil melakukan tehnik dasar weaving	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%

12	Mampu melakukan tehnik dasar menghindar	1. Terampil melakukan tehnik dasar side step 2. Terampil melakukan tehnik dasar back step 3. Terampil melakukan tehnik dasar rolling 4. Terampil melakukan tehnik dasar drop away	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
13	Mampu melakukan tehnik serangan balasan	1. Terampil melakukan tehnik dasar inside parry dan jab kiri 2. Terampil melakukan tehnik dasar outside parry dan left jab 3. Terampil melakukan tehnik dasar inside forearm dan hook kanan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
14	Mampu melakukan tehnik menguasai serangan balasan	1. Terampil melakukan tehnik dasar inside slip dan stright kanan ke dagu 2. Terampil melakukan tehnik dasar outside parry dan upper cut kiri 3. Terampil melakukan tehnik dasar Inside forearm dan uppercut kiri	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
15	Mampu melakukan tehnik menjebak	1. Terampil melakukan tehnik dasar inside triple 2. Terampil melakukan tehnik dasar outside triple high 3. Terampil melakukan tehnik dasar, low and cross low 4. Terampil melakukan tehnik dasar high and uppercut	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar dan praktek	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.