

	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																																																																																																				
ANALISIS PERFORMA ATLET CABANG OLAHRAGA KARATE	8520204740		T=2	P=2	ECTS=6.36	5	29 Oktober 2025																																																																																																				
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																					
						MUHAMMAD																																																																																																					
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																										
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-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.																																																																																																									
	CPL-8	Mampu merancang dan melaksanakan penelitian yang berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mempublikasikan hasil penelitian di jurnal ilmiah bereputasi.																																																																																																									
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok																																																																																																									
	CPL-12	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga																																																																																																									
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																										
	CPMK - 1	Mampu menerapkan teknik dan strategi dasar karate dalam situasi pertandingan nyata (C3)																																																																																																									
	CPMK - 2	Menganalisis video pertandingan untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet dalam teknik karate (C4)																																																																																																									
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan hasil pertandingan dan feedback atlet (C5)																																																																																																									
	CPMK - 4	Menciptakan strategi pelatihan yang inovatif untuk meningkatkan performa atlet karate berdasarkan analisis data pertandingan (C6)																																																																																																									
	CPMK - 5	Menerapkan prinsip-prinsip biomekanik untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas teknik karate (C3)																																																																																																									
	CPMK - 6	Menganalisis dampak psikologis kompetisi pada performa atlet dan mengembangkan strategi untuk mengelola stres kompetitif (C4)																																																																																																									
	CPMK - 7	Mengevaluasi dan menyesuaikan program nutrisi atlet karate untuk mendukung performa optimal selama kompetisi (C5)																																																																																																									
	CPMK - 8	Menciptakan metode pelatihan yang adaptif yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet (C6)																																																																																																									
	CPMK - 9	Menerapkan teknologi terkini dalam analisis performa atlet karate untuk mendapatkan insight yang lebih mendalam (C3)																																																																																																									
	CPMK - 10	Menganalisis dan mengintegrasikan nilai-nilai etika dan kebangsaan dalam coaching karate (C4)																																																																																																									
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																										
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-8</th> <th>CPL-9</th> <th>CPL-12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>CPMK-1</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></tr> <tr><td>CPMK-3</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></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-10</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPL-12	CPMK-1				✓					CPMK-2						✓			CPMK-3				✓					CPMK-4					✓	✓			CPMK-5			✓						CPMK-6		✓	✓						CPMK-7				✓					CPMK-8				✓					CPMK-9						✓			CPMK-10	✓													
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPL-12																																																																																																		
CPMK-1				✓																																																																																																							
CPMK-2						✓																																																																																																					
CPMK-3				✓																																																																																																							
CPMK-4					✓	✓																																																																																																					
CPMK-5			✓																																																																																																								
CPMK-6		✓	✓																																																																																																								
CPMK-7				✓																																																																																																							
CPMK-8				✓																																																																																																							
CPMK-9						✓																																																																																																					
CPMK-10	✓																																																																																																										
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																											

		<table><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><tr><td>CPMK-5</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-6</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-7</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-8</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-9</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-10</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-5																	CPMK-6																	CPMK-7							✓						✓	✓		✓	CPMK-8					✓					✓							CPMK-9						✓											CPMK-10		✓		✓				✓			✓				✓	
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-5																																																																																																																																																																																																													
CPMK-6																																																																																																																																																																																																													
CPMK-7							✓						✓	✓		✓																																																																																																																																																																																													
CPMK-8					✓					✓																																																																																																																																																																																																			
CPMK-9						✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-10		✓		✓				✓			✓				✓																																																																																																																																																																																														
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Analisis Performa Atlet Cabang Olahraga Karate pada jenjang S1 program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik analisis performa atlet karate. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan teknik analisis performa atlet karate, termasuk pengukuran fisik, evaluasi teknik, strategi kompetisi, dan perencanaan latihan. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman teori dan praktik analisis performa atlet karate, penerapan teknik analisis dalam konteks latihan dan kompetisi, serta pengembangan keterampilan dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet karate.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama : 1. Coy, J., Cree, J., & Turner, A. (2019). Karate. In Routledge Handbook of Strength and Conditioning. https://doi.org/10.4324/9781315542393-20 Pendukung : 1. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., & Sorensen, C. (2016). The Effect of Karate Techniques Training on Communication Deficit of Children with Autism Spectrum Disorders. Journal of Autism and Developmental Disorders. https://doi.org/10.1007/s10803-015-2643-y																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	SHERY IRIS ZALILLAH DEWANGGA YUDHISTIRA Shery Iris Zalillah, S.Pd..M.Kes. Shery Iris Zalillah, S.Pd..M.Kes.																																																																																																																																																																																																												

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			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif			Materi: Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, S. M., & Sorensen, C. (2016). The Effect of Karate Techniques Training on Communication Deficit of Children with Autism Spectrum Disorders. Journal of Autism and Developmental Disorders. https://doi.org/10.1007/s10803-015-2643-y Pustaka: Materi: Coy, J., Cree, J., & Turner, A. (2019). Karate. In Routledge Handbook of Strength and Conditioning. https://doi.org/10.4324/9781315542393-20 Pustaka:	0%
2			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif				5%
3			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif				5%
4			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring / Offline			5%
5				Luring / Offline			5%
6			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif				5%
7			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja				5%

8			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif				20%
9			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes				5%
10			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring / Offline			0%
11				Luring / Offline			5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program nutrisi atlet karate yang ada, serta mampu menyesuaikan program nutrisi untuk mendukung performa optimal atlet karate selama kompetisi.	1.Mampu menganalisis kebutuhan nutrisi atlet karate 2.Mampu mengevaluasi program nutrisi yang sudah ada 3.Mampu menyusun program nutrisi yang sesuai untuk mendukung performa atlet karate	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Luring / Offline		Materi: Pentingnya nutrisi dalam olahraga, Kebutuhan nutrisi atlet karate, Evaluasi program nutrisi, Penyesuaian program nutrisi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Mampu menciptakan metode pelatihan adaptif yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet karate.	1.Pemahaman konsep pelatihan adaptif 2.Kemampuan merancang program pelatihan personal 3.Kreativitas dalam mengadaptasi metode pelatihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan konsep pelatihan adaptif dalam konteks atlet karate	Materi: Konsep pelatihan adaptif, Analisis kebutuhan individu atlet karate, Strategi pelatihan personal Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14				Luring / Offline			5%
15				Luring / Offline			5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi program nutrisi atlet karate, serta mampu menyesuaikan program nutrisi tersebut untuk mendukung performa optimal atlet selama kompetisi.	1.Pemahaman tentang pentingnya nutrisi bagi performa atlet karate 2.Kemampuan mengevaluasi program nutrisi atlet karate 3.Kemampuan menyesuaikan program nutrisi atlet karate	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang program nutrisi atlet karate, Membuat jurnal evaluasi program nutrisi atlet karate	Materi: Pentingnya nutrisi bagi performa atlet karate, Aspek-aspek nutrisi yang mempengaruhi performa atlet karate, Strategi mengevaluasi dan menyesuaikan program nutrisi atlet karate Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	39%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	58.92%
2.	Penilaian Portofolio	12.25%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	16.42%
4.	Tes	11.42%
		99.01%

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.