



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																																																										
KEPELATIHAN CABANG OLAHRAGA MUAY THAI		8520204564	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=3	ECTS=6.36	3	1 Januari 2024																																																										
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																											
		Dr. Wijono, M.Pd.		Dr. Wijono, M.Pd.			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																											
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.																																																															
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																
		CPMK - 1	mampu menguasai konsep dan teori latihand an pertandingan Muay THai dalam dunia kepelatihan olahraga																																																															
		Matrik CPL - CPMK																																																																
			<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1																																																				
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																												
		CPMK-1																																																																
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></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 Muay Thai, 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 Muay Thai 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. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.																																																																
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]			Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian																																																										

	belajar (Sub-CPMK)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	[Pustaka]	(%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga Muay Thai	1. Menjelaskan sejarah Muay Thai dunia 2. Menjelaskan sejarah Muay Thai Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga Muay Thai	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: sejarah Muay Thai Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
2	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga Muay Thai	1. Menjelaskan sejarah Muay Thai dunia 2. Menjelaskan sejarah Muay Thai Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga Muay Thai	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: sejarah Muay Thai Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
3	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga Muay Thai	1. Menjelaskan sejarah Muay Thai dunia 2. Menjelaskan sejarah Muay Thai Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga Muay Thai	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: sejarah Muay Thai Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
4	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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar pukulan Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar pukulan Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. <i>Seni Olahraga Tinju. Jakarta</i>	5%
7	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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. <i>Seni Olahraga Tinju. Jakarta</i>	5%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS 3 X 50		Materi: UTS Pustaka: <i>Saleh Basarah. 1989. Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Teknik, Sejarah dan Perkembangannya</i>	10%
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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: <i>Jan Oudshorn. 1988. Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
10	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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: <i>Jan Oudshorn. 1988. Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar menghindar Pustaka: <i>Rashid. 2002. Buku Panduan untuk Olahraga Tinju dengan Metode Ilmiah. Jakarta</i>	5%
12	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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar menghindar Pustaka: <i>Rashid. 2002. Buku Panduan untuk Olahraga Tinju dengan Metode Ilmiah. Jakarta</i>	5%
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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik serangan balasan Pustaka: <i>Jan Oudshorn. 1988. Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%

14	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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik serangan balasan Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
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 croos low 4. Terampil melakukan tehnik dasar hight and uppercut	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: tehnik menjebak Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. <i>Seni Olahraga Tinju. Jakarta</i>	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	UAS		Materi: UAS Pustaka: Rashid. 2002. <i>Buku Panduan untuk Olahraga Tinju dengan Metode Ilmiah. Jakarta</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	90%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
		100%

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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 2 September 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd.,
M.Kes.
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Juli 2025 jam 19:58 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

