



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 Tarung Derajat	8520204606	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1 P=2 ECTS=4.77	3	1 Januari 2024																																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																		
	Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.		Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																		
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	mampu menguasai konsep dan teori latihan tarung derajat dalam dunia kepelatihan olahraga																																																					
	Matrik CPL - CPMK																																																						
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">CPMK</td> <td style="width: 15%;">CPL-5</td> <td style="width: 15%;">CPL-6</td> <td style="width: 15%;">CPL-9</td> <td style="width: 15%;">CPL-13</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13	CPMK-1																																											
	CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13																																																		
CPMK-1																																																							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																							
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 15%;">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 tarung derajat peraturan permainan dan fundamental tarung derajat 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 tarung derajat dan evaluasi keterampilan tarung derajat.																																																						
Pustaka	Utama :																																																						
	<ol style="list-style-type: none"> 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. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., 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 tarung derajat	1. Menjelaskan sejarah tarung derajat dunia 2. Menjelaskan sejarah tarung derajat Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga tarung derajat	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: teknik dasar Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</i>	5%
2	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga tarung derajat	1. Menjelaskan sejarah tarung derajat dunia 2. Menjelaskan sejarah tarung derajat Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga tarung derajat	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: teknik dasar Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</i>	5%
3	Memahami sejarah tinju dan pengertian peraturan olahraga tarung derajat	1. Menjelaskan sejarah tarung derajat dunia 2. Menjelaskan sejarah tarung derajat Indonesia. 3. Menjelaskan pengertian olahraga tarung derajat	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kolaboratif motivasi dan Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: teknik dasar Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</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 Sainifik 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 Sainifik 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 Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</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 Partisipasif	Kolaboratif motivasi dan Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	UTS 3 X 50		Materi: tehnik dasar tangkisan Pustaka: Jan Oudshorn. 1988. <i>Tinju Latihan-Teknik-Taktik. PT. Rosda Jayaputra Offset. Jakarta</i>	5%
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: Jan Oudshorn. 1988. <i>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: Jan Oudshorn. 1988. <i>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 Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar menghindar Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. <i>Seni Olahraga Tinju. 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 Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik dasar menghindar Pustaka: Drs. Mayun Narendra, IGAR. 2000. <i>Seni Olahraga Tinju. 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 Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik serangan balasan Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</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 Sainifik Komprehensi 3 X 50		Materi: tehnik serangan balasan Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</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 Sainifik 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, Tes	UAS		Materi: UAS Pustaka: Saleh Basarah. 1989. <i>Olahraga Tinju di Indonesia Peranan, Tenik, Sejarah dan Perkembangannya</i>	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	78.33%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	13.33%
3.	Tes	8.33%
		99.99%

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 29 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



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

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



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

File PDF ini digenerate pada tanggal 8 April 2025 Jam 10:09 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

