



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR JIU JITSU	8520204575		T=1	P=0	ECTS=1.59	3	5 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Muhamad Fauzi Antoni, S.Pd., M.Kes.		Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.			MUHAMMAD	
Model Pembelajaran	Case Study						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	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.					
	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.					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK - 1	Menerapkan teknik dasar Jiu Jitsu dalam berbagai situasi latihan dan pertandingan untuk meningkatkan efektivitas gerakan (C3)					
	CPMK - 2	Menganalisis kesalahan teknik dalam pelaksanaan gerakan Jiu Jitsu untuk perbaikan performa atlet (C4)					
	CPMK - 3	Merancang program latihan fisik yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet Jiu Jitsu (C6)					
	CPMK - 4	Mengevaluasi efektivitas strategi dan taktik dalam pertandingan Jiu Jitsu berdasarkan hasil dan feedback atlet (C5)					
	CPMK - 5	Mengidentifikasi dan menerapkan metode pelatihan mental yang sesuai untuk meningkatkan ketahanan psikologis atlet Jiu Jitsu (C3)					
	CPMK - 6	Menciptakan variasi teknik dan taktik pertandingan yang dapat mengadaptasi perubahan situasi pertandingan Jiu Jitsu (C6)					
	CPMK - 7	Menganalisis dan mengevaluasi kinerja atlet Jiu Jitsu untuk pengembangan program latihan yang lebih terfokus dan efektif (C4, C5)					
	CPMK - 8	Menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi dan fokus atlet selama kompetisi (C3)					
	CPMK - 9	Menciptakan lingkungan latihan yang mendukung dan inklusif untuk atlet Jiu Jitsu dari berbagai latar belakang (C6)					
	CPMK - 10	Menganalisis tren terkini dalam pelatihan Jiu Jitsu dan mengintegrasikannya ke dalam program pelatihan untuk memastikan relevansi dan efektivitas (C4)					
	Matrik CPL - CPMK						
			CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6
	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)

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 ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam kepada mahasiswa mengenai metode pelatihan fisik, teknik, taktik, dan aspek mental dalam cabang olahraga Jiu Jitsu. Mahasiswa akan belajar tentang berbagai metode latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran dan kelincahan, teknik-teknik dasar dan lanjutan dalam Jiu Jitsu, strategi taktik yang efektif dalam pertandingan, serta pengembangan aspek mental seperti fokus, ketenangan, dan kepercayaan diri. Mata kuliah ini juga akan membantu mahasiswa memahami hubungan antara fisik, teknik, taktik, dan mental dalam mencapai performa yang optimal dalam cabang olahraga Jiu Jitsu.

Pustaka

Utama :

1. Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435

Pendukung :

Dosen Pengampu ANDRI SUYOKO
DEWANGGA YUDHISTIRA
MUHAMAD FAUZI ANTONI

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 diharapkan mampu menerapkan teknik dasar Jiu Jitsu dengan tepat dalam latihan dan pertandingan untuk meningkatkan efektivitas gerakan.	1.Penguasaan teknik dasar Jiu Jitsu 2.Kemampuan menerapkan teknik dalam situasi latihan dan pertandingan 3.Ketepatan gerakan dalam penerapan teknik	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Demonstrasi, Diskusi, Simulasi, Latihan langsung.	Penugasan video demonstrasi penerapan teknik dasar Jiu Jitsu dalam latihan, Diskusi daring tentang strategi penerapan teknik dalam pertandingan	Materi: Teknik dasar Jiu Jitsu, Penerapan teknik dalam latihan, Penerapan teknik dalam pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik dasar Jiu Jitsu dengan baik dalam berbagai situasi latihan dan pertandingan untuk meningkatkan efektivitas gerakan.	1.Penguasaan teknik dasar Jiu Jitsu 2.Kemampuan menerapkan teknik dalam situasi latihan dan pertandingan 3.Efektivitas gerakan yang ditunjukkan	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Demonstrasi, Diskusi, Latihan Praktik.	Diskusi daring tentang penerapan teknik dasar Jiu Jitsu dalam situasi latihan dan pertandingan	Materi: Pengenalan Teknik Dasar Jiu Jitsu, Penerapan Teknik dalam Latihan, Penerapan Teknik dalam Pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan analisis teknik Jiu Jitsu, serta mampu merancang strategi perbaikan yang inovatif untuk meningkatkan performa atlet.	1.Analisis Kesalahan Teknik 2.Solusi Perbaikan yang Efektif	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi Kelompok dan Studi Kasus.	Diskusi Online tentang Analisis Kesalahan Teknik Jiu Jitsu	Materi: Teknik Analisis Kesalahan Gerakan Jiu Jitsu, Strategi Perbaikan Performa Atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

4	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan fisik yang inovatif dan efektif untuk atlet Jiu Jitsu berdasarkan pengetahuan keilmuan dan penelitian terbaru.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan merancang program latihan fisik inovatif 2.Penerapan prinsip keilmuan dalam merancang program latihan 3.Kreativitas dalam menyusun program latihan 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan: Mahasiswa diminta untuk merancang program latihan fisik inovatif untuk atlet Jiu Jitsu berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan yang dipelajari.	Materi: Prinsip-prinsip merancang program latihan fisik, Pengetahuan keilmuan terbaru dalam olahraga, Studi kasus program latihan atlet Jiu Jitsu Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif dengan fokus pada evaluasi strategi dan taktik dalam pertandingan Jiu Jitsu.	<ol style="list-style-type: none"> 1.feedback atlet 2.analisis hasil pertandingan 3.evaluasi strategi dan taktik 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.	Diskusi daring tentang evaluasi strategi dan taktik dalam pertandingan Jiu Jitsu	Materi: Analisis Hasil Pertandingan, Feedback Atlet, Evaluasi Strategi dan Taktik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan metode pelatihan mental yang sesuai untuk meningkatkan ketahanan psikologis atlet Jiu Jitsu.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pemahaman konsep pelatihan mental 2.Kemampuan mengaplikasikan teknik pelatihan mental 3.Analisis efektivitas metode pelatihan mental 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan mental dalam olahraga Jiu Jitsu	Materi: Konsep ketahanan psikologis atlet, Teknik pelatihan mental yang efektif, Studi kasus pelatihan mental atlet sukses Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi dan menerapkan metode pelatihan mental yang sesuai untuk meningkatkan ketahanan psikologis atlet Jiu Jitsu.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Pemahaman konsep pelatihan mental 2.Kemampuan mengaplikasikan teknik pelatihan mental 3.Analisis efektivitas metode pelatihan mental 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan mental dalam olahraga Jiu Jitsu	Materi: Konsep ketahanan psikologis atlet, Teknik pelatihan mental yang efektif, Studi kasus pelatihan mental atlet sukses Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan variasi teknik dan taktik pertandingan yang adaptif dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu yang berubah-ubah.	1.Kemampuan menciptakan variasi teknik dan taktik 2.Kemampuan mengadaptasi perubahan situasi pertandingan	Kriteria: Teori dan Praktik UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Diskusi, Demonstrasi, Latihan Praktik.	Diskusi daring tentang penerapan variasi teknik dan taktik dalam pertandingan Jiu Jitsu	Materi: Strategi adaptasi dalam pertandingan Jiu Jitsu, Teknik variasi pertandingan, Taktik menghadapi situasi yang berubah Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: UTS Pustaka: <i>Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435</i>	10%
9	Mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.	C6	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi, Simulasi, Studi Kasus.	Penugasan video analisis teknik dan taktik Jiu Jitsu	Materi: Strategi adaptasi dalam pertandingan Jiu Jitsu, Penerapan variasi teknik dan taktik, Analisis situasi pertandingan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mampu menciptakan variasi teknik dan taktik pertandingan yang adaptif dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu.	1.Kreativitas dalam menciptakan variasi teknik dan taktik 2.Kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi pertandingan	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi, Demonstrasi, Latihan Praktik.	Diskusi daring tentang penerapan variasi teknik dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu	Materi: Strategi adaptasi dalam pertandingan Jiu Jitsu, Teknik variasi serangan dan pertahanan, Taktik menghadapi lawan dengan gaya bertarung berbeda Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

11	Mampu menciptakan variasi teknik dan taktik pertandingan yang adaptif dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kreativitas dalam menciptakan variasi teknik dan taktik 2.Kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi pertandingan 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi, Demonstrasi, Latihan Praktik.	Diskusi daring tentang penerapan variasi teknik dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu	Materi: Strategi adaptasi dalam pertandingan Jiu Jitsu, Teknik variasi serangan dan pertahanan, Taktik menghadapi lawan dengan gaya bertarung berbeda Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Mampu menciptakan variasi teknik dan taktik pertandingan yang adaptif dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kreativitas dalam menciptakan variasi teknik dan taktik 2.Kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi pertandingan 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Diskusi, Demonstrasi, Latihan Praktik.	Diskusi daring tentang penerapan variasi teknik dalam situasi pertandingan Jiu Jitsu	Materi: Strategi adaptasi dalam pertandingan Jiu Jitsu, Teknik variasi serangan dan pertahanan, Taktik menghadapi lawan dengan gaya bertarung berbeda Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga secara efektif untuk meningkatkan motivasi dan fokus atlet selama kompetisi.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga dalam meningkatkan motivasi atlet 2.Penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga dalam meningkatkan fokus atlet 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga dalam kasus nyata	Materi: Teori psikologi olahraga, Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet, Strategi meningkatkan fokus atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan lingkungan latihan yang mendukung dan inklusif untuk atlet Jiu Jitsu dari berbagai latar belakang.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Aktifitas Partisipasif 2.Penilaian Portofolio 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Portofolio	Materi: Pentingnya inklusivitas dalam latihan atlet Jiu Jitsu, Strategi menciptakan lingkungan latihan yang mendukung Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan lingkungan latihan yang mendukung dan inklusif untuk atlet Jiu Jitsu dari berbagai latar belakang.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Aktifitas Partisipasif 2.Penilaian Portofolio 	Kriteria: Teori dan Praktik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Portofolio	Materi: Pentingnya inklusivitas dalam latihan atlet Jiu Jitsu, Strategi menciptakan lingkungan latihan yang mendukung Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tren terkini dalam pelatihan Jiu Jitsu dan mengaplikasikannya dalam program pelatihan untuk meningkatkan relevansi dan efektivitas.	1. Analisis tren terkini dalam pelatihan Jiu Jitsu 2. Integrasi tren terkini ke dalam program pelatihan	Kriteria: Teori dan Praktik UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi, studi kasus, presentasi.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan: Penulisan analisis tren terkini dalam pelatihan Jiu Jitsu dan proposal integrasi ke dalam program pelatihan.	Materi: Tren terkini dalam pelatihan Jiu Jitsu, Strategi integrasi ke dalam program pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i> Materi: UAS Pustaka: Asiva Noor Rachmayani. (2015). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK DOMINAN ATLET PUTRI JU-JITSU DOJO UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 Hal 430-435</i>	20%
----	---	--	--	-----------------------------------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	28.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	19.59%
3.	Penilaian Portofolio	21.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	1.25%
5.	Tes	29.17%
		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 studinya 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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Agustus 2025 Jam 15:24 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

