	Universitas Negeri Surabaya **S1 Ilmu Keolahragaan**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	**KODE**	**Rumpun MK**	**BOBOT (sks)**			**SEMESTER**	**Tgl Penyusunan**
Analisis Performa Olahraga Bela Diri	8920102260		**2**				13 November 2026

OTORISASI	**Pengembang RPS**	**Koordinator RMK**	**Koordinator Program Studi**
		Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	HERI WAHYUDI

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang teori dan praktik pencak silat meliputi sejarah perkembangan peencak silat, teknik dasar bermain pencak silat, pengkajian dan penerapannya di dunia profesi dan industri melalui tatap muka , diskusi drmonstrasi dan praktek pertandingan dan perwasitan.

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-5	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
	CPL-13	Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalisasi pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK-1	Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam teknik bela diri untuk meningkatkan efektivitas dan keamanan
	CPMK-2	Mahasiswa dapat menganalisis dampak psikologis dan sosial dari pelatihan bela diri pada atlet
	CPMK-3	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam melakukan penelitian terkait performa bela diri
	CPMK-4	Mahasiswa dapat menganalisis gerakan bela diri berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia
	CPMK-5	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan membandingkan efektivitas teknik bela diri yang berbeda berdasarkan kriteria biomekanis dan fisiologis
	CPMK-6	Mahasiswa dapat merancang program latihan bela diri yang sesuai dengan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan mental
	CPMK-7	Mahasiswa dapat menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri
	CPMK-8	Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi dan metode pelatihan dalam bela diri untuk mengoptimalkan performa dan kesehatan atlet
	CPMK-9	Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dan teknologi untuk bela diri
	CPMK-10	Mahasiswa dapat mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan bela diri berdasarkan analisis ilmiah

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-2	CPL-5	CPL-7	CPL-13
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															✓	✓

Pustaka	**Utama :**	
	1. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2005. PENCAK SILAT Filosofi & Makna Bagi Budi Pekerti. Cetakan 1, Yogyakarta: Penerbit Lintang Pustaka. 2. Ediyono, Suryo, DR;Mhum. 2008. PENCAK SILAT Dalam Konsep Keselamatan Orang Jawa ; Cetakan 1, Yogyakarta. Penerbit Lintang Pustaka. 3. Maryono, O 19ong. 1998. Pencak Silat Merentang Waktu; Cetakan pertama . Yogyakarta . Pustaka Pelajar. 4. Purbodjati, Fatkurrahman Kafrawi, dan Heri Wahyudi. 2009. Olahraga Pencak Silat Dalam Aspek : Sejarah, Aliran Perguruan, Daya Ledak Dan Gerak , Buku Ajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kersehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan U n i v e r s i t a s N e g e r i S u r a b a y a.	
	Pendukung :	

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring (online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. mempelajari sejarah umum pencak silat 2. Mempelajari perkembangan pencak silat dari zaman penjajahan sampai pada zaman kemerdekaan 3. mempelajari perkembangan IPSI	1. Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah pencak silat 2. Mahasiswa mampu menjelaskan perkembangan sejarah pencak silat 3. Mahasiswa mampu memahami perkembangan IPSI	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	1. Penjelasan 2. Tanya jawab 3. Membahas buku pegangan			5%

2	1. mempelajari dan menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat	1. menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2. memahami tujuan bela diri pencak silat untuk mengembangkan aspek ahlak / rohani/mental/spiritual 3. memahami dan mampu menjelaskan pencak silat sebagai pengembangan seni	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Tanya jawab			5%
3	Melakukan latihan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	a. Melakukan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi: sikap berdiri, jongkok, duduk, berbaring.	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	penjelasan Menganalisasikap yg benar			5%
4	1. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 2. melakukan teknik sikap pasang, mulai dari sikap pasang 1 sampai sikap pasang 12	a. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup b. melakukan teknik sikap pasang 1 sampai dengan sikap pasang 12	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	A. Penjelasan Menganalisa perbedaan sikap pasang			5%

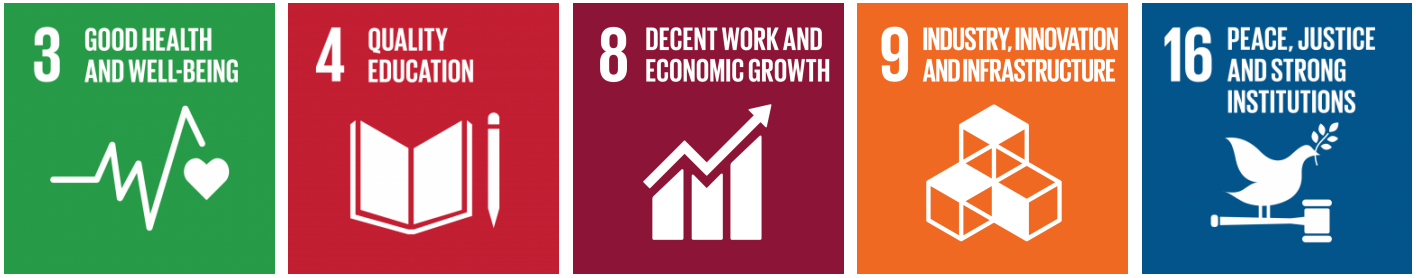
5	Mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.	mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	Penjelasan Mempraktikan berbagai sikap kuda kuda			5%
6	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	A. melakukan gerakan dengan teknik B. pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	Mahasiswa mampu membedakan fungsi dan tujuan jenis pukulan			5%
7	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a.penjelasan b. mempratekkan berbagai tangkisan luar, dalam ,atas n bawah			5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri.	Membuat rangkaian gerak serang bela pencak silat 50 gerakan	Kesesuaian gerakan kaidah pencak silat ,antara yg tertulis di laporan dengan yg	Diskusi, tanya jawab, presentasi, praktek			15%
9	Melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan			5%
10	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjuru mata angin	melakukan dan mempraktikan gerakan delapan penjuru mata angin	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan			5%

11	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan T dan tendangan belakang	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan c. Mempraktikan			5%
12	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. penjelasan Tanya jawab			5%
13	Mampu melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi:	melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi: jatuhan	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	a. Penjelasan b. Menjawab pertanyaan			5%

14	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	Praktek dan penugasan			5%
15	mampu melakukan berbagai teknik serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang	A. Melakukan macam-macam serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang (Circle)	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan teknik dasar belaan, serangan da nada perubahan sikap dan perilaku yg sportif.	praktek dan penugasan			5%
16	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak silat	Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Diskusi ,praktek dan penugasan			15%

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.