

	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
METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR HAPKIDO	8520204771		T=2	P=1	3	23 Januari 2026
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi	
					MUHAMMAD	
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.				
	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-7	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK - 1	Menjelaskan konsep dasar biomekanika, prinsip kinematika dan kinetika, serta penerapannya dalam olahraga.				
	CPMK - 2	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.				
	CPMK - 3	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga				
	CPMK - 4	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga				
	CPMK - 5	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga				
	CPMK - 6	Menjelaskan konsep dasar biomekanika, prinsip kinematika dan kinetika, serta penerapannya dalam olahraga.				
	CPMK - 7	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.				
	Matrik CPL - CPMK					

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td><td>CPL-7</td></tr><tr><td>CPMK-1</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></tr><tr><td>CPMK-3</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></tr><tr><td>CPMK-5</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></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1	✓							CPMK-2		✓						CPMK-3			✓					CPMK-4			✓					CPMK-5				✓				CPMK-6								CPMK-7																																																																																															
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																																																																																																																			
CPMK-1	✓																																																																																																																																																									
CPMK-2		✓																																																																																																																																																								
CPMK-3			✓																																																																																																																																																							
CPMK-4			✓																																																																																																																																																							
CPMK-5				✓																																																																																																																																																						
CPMK-6																																																																																																																																																										
CPMK-7																																																																																																																																																										
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></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	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																																																																																																																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Kepelatihan Cabang Olahraga Tae Kwon DO merupakan mata kuliah spesialisasi yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam melatih cabang olahraga bela diri Tae Kwon DO. Isi mata kuliah mencakup pengenalan sejarah dan filosofi Tae Kwon DO, teknik dasar (poomsae, kyorugi, kyukpa), metodologi latihan, perencanaan program latihan, strategi pertandingan, serta aspek keamanan dan etika dalam pelatihan. Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan Tae Kwon DO untuk berbagai tingkat usia dan kemampuan, serta memahami peran pelatih dalam pengembangan atlet. Ruang lingkup mata kuliah meliputi teori dan praktik, dengan penekanan pada aplikasi prinsip-prinsip kepelatihan olahraga secara spesifik dalam konteks Tae Kwon DO, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.																																																																																																																																																									
Pustaka	Utama : 1. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge. Pendukung : 1. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.																																																																																																																																																									
Dosen Pengampu	Dr. 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	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup biomekanika olahraga, 2) Mengidentifikasi prinsip-prinsip kinematika (gerak) dan kinetika (gaya) dalam konteks olahraga, 3) Menganalisis penerapan prinsip biomekanika pada teknik dasar Hapkido seperti pukulan, tendangan, dan bantingan.	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.	25%																																																																																																																																																			

2	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup biomekanika olahraga; 2) Membedakan konsep kinematika (gerak) dan kinetika (penyebab gerak); 3) Mengidentifikasi prinsip-prinsip biomekanika yang relevan dengan gerakan olahraga; 4) Menganalisis contoh penerapan prinsip biomekanika dalam teknik dasar Hapkido.	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
3	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
4	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
5	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
6	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%

7	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
8	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
9	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
10	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
11	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%

12	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
13	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
14	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
15	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
16	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dna praktek	ceramah dna praktek	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.62%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.62%
3.	Penilaian Portofolio	16.62%
4.	Penilaian Praktikum	16.62%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	16.62%
6.	Tes	16.62%
		99.72%

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 studinya 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 23 Desember 2025

Koordinator Program Studi
S1 Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 19:36 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

