

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)



Dosen:

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYARTA
2021**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

No.Dok :

Revisi :

Tanggal : 04 Juli 2021

Halaman:

Nama Mata Kuliah

Dibuat Oleh:

Dr. Awan Hariono, M.Or
NIP: 197207132002121001

Dosen

Disetujui

Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP: 196004071986012001

Koordinator Program Studi Sarjana PKO

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**1. Identitas Matakuliah**

Nama Program Studi : Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga
Nama Matakuliah : Ilmu Keperawatan Lanjut Pencak Silat
Kode Matakuliah :
Kelompok Matakuliah :
Bobot SKS : 2
Jenjang : S1
Semester : 2
Prasyarat : Lulus Mata Kuliah
Status (wajib/ pilihan) : Wajib
Nama dan kode dosen : Dr. Awan Hariono, M.Or

2. Deskripsi Matakuliah

Mata kuliah ini bertujuan untuk mengajarkan keterampilan lanjutan pencak silat tentang Teknik kombinasi pukulan, tendangan, dan bantingan serta jurus tunggal baku

3. Capaian Pembelajaran Program Studi (CPL)

Sikap	<ul style="list-style-type: none"> • Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik. • Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri
Pengetahuan	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan teknik pukulan, tendangan, dan jatuhan dengan benar; mahasiswa mampu memvariasikan teknik pukulan, tendangan dan jatuhan; mahasiswa mampu mempraktikan jurus tunggal baku dengan benar dan baik.
Ketrampilan Umum	Memahami dan mempraktikkan teknik dasar pencak silat secara sempurna dengan berbasis lptek, mampu mengembangkan dan mengkombinasikan gerak teknik pencak silat, dan mampu mempraktikan jurus tunggal baku
Ketrampilan Khusus	Mampu mempraktikan jurus tunggal baku dengan baik dan benar

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPMK)

- Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar pencak silat dengan sempurna
- Mahasiswa mampu memvariasikan teknik pukulan, tendangan dan jatuhan
- Mahasiswa mampu mempraktikan jurus tunggal baku dengan benar dan baik.

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pertemuan ke	Sub Capaian Pembelajaran (Sub Komp.)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran		Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
			Luring	Daring						
1	Mampu mendeskripsikan ruang lingkup teknik dan jurus tunggal baku	Pengantar ruang lingkup teknik dan jurus tunggal baku		Tanya jawab dan diskusi	Mahasiswa mampu mendeskripsikan ruang lingkup teknik dan jurus tunggal baku	Meguraikan ruang lingkup teknik dan jurus tunggal baku	1. Observasi 2. Penyusunan resume	5 %	100'	1,2
2-3	Mampu memvariasikan teknik pukulan	Pukulan lurus, bandul atas, bandul bawah, colokan, satakan, sikutan, kepret		Tanya jawab dan diskusi	Mahasiswa Mampu melakukan pukulan lurus, bandul atas, bandul bawah, colokan, satakan, sikutan, kepret	Mampu menerapkan teknik pukulan lurus, bandul atas, bandul bawah, colokan, satakan, sikutan, kepret pada sasaran	1. Observasi 2. Deskripsi makalah	15%	100'	1.2
4-6	Mampu memvariasikan teknik tendangan	Tendangan gajul, sabit, samping (t), belakang, circle (atas, bawah),		Tanya jawab dan diskusi	Mahasiswa mampu melakukan tendangan gajul, sabit, samping (t), belakang, circle (atas, bawah), dengkulan,	Mampu menerapkan tendangan gajul, sabit, samping (t), belakang, circle (atas, bawah), dengkulan,	1. Observasi 2. Video aplikasi	25 %	100'	1,4,5

		dengkulan, jejag			jejag	jejag pada sasaran				
7- 8	Mampu memvariasikan teknik belaian	Tangkisan, elakan, hindaran, egosan, kelitan,		Tanya jawab dan diskusi	Mahasiswa mampu melakukan teknik tangkisan, elakan, hindaran, egosan, kelitan,	Mampu menerapkan teknik tangkisan, elakan, hindaran, egosan, kelitan dari serangan lawan	1. Observasi 2. Deskripsi masalah	10%	100'	2,3
9-12	Mampu memvariasikan teknik jatuhan	Jatuhan atas dan jatuhan bawah		Diskusi dan pengiriman video	Memilih jurnal yang primer dan relevan	Menguraikan isi templet jurnal yang dituju	1. Observasi 2. Video aplikasi	30 %	100'	2,3
13-16	Mampu mempraktikkan jurus tunggal baku	Jurus tunggal baku		Diskusi dan pengiriman video	Mahasiswa mampu melakukan jurus tunggal baku 1-14	Mampu melakukan jurus tunggal baku secara baik dan benar	1. Observasi 2. Video aplikasi	15%	100'	

6. Instrumen Penilaian

1. Tugas

2. Aktivitas dan Antusias dalam praktik

3. UTS

4. UAS

5. Format Penilaian:

$$\frac{(2 \times \text{TUGAS}) + (1 \times \text{UTS}) + (2 \times \text{UAS})}{5}$$

7. Daftar Rujukan

1. Agung Nugroho. 2000. *Diktat Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
2. Awan H., dan Siswantoyo. (2008). *Pencak silat untuk usia dini*. Yogyakarta: FIK-UNY.
3. Kotot Slamet H., 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat
4. *Developing Performance Assessment of Kicks in The Competition Category of Pencak Silat Martial Arts*. The Journal of Educational Development5(2) (2017)224-237. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jed>
5. *Teknik Tendangan Bagi Pesilat Pemula Kategori Tanding (Analisis Perspektif Biomekanika)*. (2020). UNY Press. ISBN: 978-602-498-214-0.