



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)

Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
Nomor Revisi	03
Tgl. Berlaku	28 September 2022
Standar SPMI	3.4.2

Disusun oleh (<i>Prepared by</i>)	Diperiksa oleh (<i>Checked by</i>)	Disetujui oleh (<i>Approved by</i>)	Tanggal Validasi (<i>Valid date</i>)
Dr. Muslimin, M.Pd	Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd	Nuzsep Almigo, M.Si., Ph.D	

I. PENJABARAN BAHAN KAJIAN

- | | | | |
|--|-------------------------------|--|---|
| 1. Fakultas (<i>Faculty</i>) | : Sosial Humaniora | | |
| 2. Program Studi (<i>Study Program</i>) | : Pendidikan Olahraga | Jenjang (<i>Grade</i>): | |
| 3. Mata Kuliah (<i>Course</i>) | : Teori dan Praktik Beladiri | SKS (<i>Credit</i>) : 3 sks | Semester (<i>Semester</i>) : 1 |
| 4. Kode Mata Kuliah (<i>Code</i>) | : 13311004 | Sertifikasi (<i>Certification</i>) | : <input type="checkbox"/> Ya (<i>Yes</i>) <input type="checkbox"/> Tidak (<i>No</i>) |
| 5. Mata Kuliah Prasyarat (<i>Prerequisite</i>) | : | | |
| 6. Dosen Koordinator (<i>Coordinator</i>) | : | | |
| 7. Dosen Pengampuh (<i>Lecturer</i>) | : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd | <input type="checkbox"/> Tim (<i>Team</i>) | <input checked="" type="checkbox"/> Mandiri (<i>Personal</i>) |
| 8. Capaian Pembelajaran (<i>Learning Outcomes</i>) | : | | |

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) (<i>Programme Learning Outcomes</i>)	CPL 1	CPL 2	CPL 3	CPL 4
		S2: Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika S8: Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik S9: Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; S10: Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan		
		P4: Menguasai berbagai Pendekatan, strategi dan metode yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan dan rekreasi		
		KU1: Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya		
		KK1: Memiliki keterampilan (skill) dalam seperangkat disiplin ilmu pendukung yang terintegrasi dari		

		ilmu pengetahuan dalam rangka memahami fenomena pendidikan olahraga serta ilmu keolahragaan secara komprehensif
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) (<i>Course Learning Outcomes</i>)	CPMK-1	Mahasiswa dapat memahami konsep dan ruang lingkup olahraga beladiri
	CPMK-2	Mahasiswa dapat mempraktikkan teknik gerak dasar beladiri pencak silat
	CPMK-3	Mahasiswa dapat memodifikasi rangkaian teknik gerak dasar beladiri pencaksilat
	CPMK-4	Mahasiswa dapat menyusun materi ajar mengenai materi pencaksilat

9. Deskripsi Mata Kuliah (*Course Description*)

Matakuliah beladiri membahas terkait tentang konsep dasar, tujuan dan manfaat olahraga beladiri, cabang-cabang olahraga beladiri, dan teknik-teknik dasar olahraga beladiri asli Indonesia (Pencak silat), sarana dan prasarana yang digunakan serta teknik mengembangkan, membuat materi ajar beladiri pencak silat dalam pembelajaran PJOK di tingkat satuan pendidikan.

10. Bahan Kajian (*Main Study Material*)

BK 3	Keterampilan berfikir secara ilmiah
BK 9	Teknologi informasi
BK 11	Enterpreneur keolahragaan

11. Sumber Belajar/Referensi (Learning Resource)

Pustaka	Utama :	
	<p>Subekti, Nur, dkk (2019). <i>Belajar dan Berlatih Pencak Silat</i>. Surakarta; Muhammadiyah University Press.R, Ibrahim, Syaodih N,S. 2003. <i>Perencanaan Pengajaran</i>. Jakarta: Rineka Cipta. Hamalik Oemar. 2011. <i>Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem</i>. Jakarta: Bumi Aksara.Widyoko, E. Putro. 2013. <i>Evaluasi Program Pembelajaran</i>. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Departement of Education Western Australia. 2013. <i>Fundamental Movement Skills: Book 1 Learning, Teaching and Assesment</i>. Departement of Education Western Australia. 2013. <i>Fundamental Movement Skills: Book 2 The Tools for Learning, Teaching, and Assesment</i>. Sunarto, H dan Hartono B, Agung. 2013. <i>Perkembangan Peserta Didik</i>. Jakarta: Rineka Cipta.</p>	
	Pendukung :	
<p>Buku Pelajaran PJOK Sekolah Dasar kelas 1, 2,3 4,5,6. Buku Pelajaran PJOK Sekolah Menengah Pertama kelas VII, VIII,IX Buku Pelajaran PJOK Sekolah Menengah Atas kelas X, XI, XII Link video: 1. https://www.youtube.com/watch?v=N_oDLM8sCu4</p>		

2. <https://www.youtube.com/watch?v=BJGmE1XwSCs>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=GUnmV4r-9iE>

12. Implementasi Pembelajaran Mingguan (*Implementation Process of weekly learning time*)

Minggu (Week)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (Lesson Learning Outcomes)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (Study Material)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (Learning Method)	Penilaian (Evaluation)		
				Indikator (Indicator) (Hard Skill dan Soft skill)	Kriteria & bentuk (Criteria)	Bobot nilai (%)
1	Mahasiswa memahami ruang lingkup olahraga beladiri berdasarkan wawasan yang dimilikinya	Ruang lingkup Beladiri (ketrampilan berfikir secara alamiah): 1. Sejarah beladiri 2. Jenis-jenis beladiri 3. Unsur-unsur beladiri	Presentasi Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa	1. Ketepatan menjelaskan tentang pengertian dan sejarah beladiri 2. Ketepatan menjelaskan tentang Jenis-jenis dan unsur-unsur beladiri 3. Ketepatan dalam menjelaskan unsur-unsur dalam beladiri	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Pre test (mentimeter.com) dan Tes tertulis	
2	Mahasiswa memahami ruang lingkup olahraga beladiri pencak silat	Sejarah dan perkembangan olahraga beladiri pencak silat	Tugas Kelompok Presentasi Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa	Ketepatan menjelaskan tentang sejarah dan perkembangan olahraga beladiri pencak silat	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes tertulis	
3	Mahasiswa memahami teknik dasar pencak silat	Teknik dasar dalam cabang olahraga beladiri pencak silat	Tugas Kelompok Presentasi Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa	Ketepatan menjelaskan Teknik dasar dalam cabang olahraga beladiri pencak silat : 1. Kuda-kuda 2. Sikap pasang 3. Langkah 4. Tangkisan dan elakan 5. Serangan 6. Tendangan 7. Sabetan 8. Kunci dan bantingan	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes praktik	

4-5	Mahasiswa Mempraktikan teknik dasar pencak silat	Teknik dasar kuda-kuda, sikap pasang, dan langkah dalam olahraga pencak silat	Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam mempraktikkan gerak dasar.	Ketepatan mempraktikan Teknik dasar serangan, sikap pasang, dan langkah dalam cabang olahraga beladiri pencak silat	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes praktik	
6-7	Mahasiswa Mempraktikan teknik dasar pencak silat	Teknik dasar tangkisan, elakan, serangan dan tendangan dalam olahraga pencak silat	Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam mempraktikkan gerak dasar.	Ketepatan mempraktikan Teknik dasar tangkisan, elakan, serangan dan tendangan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes praktik	
8	UTS					
9-10	Mahasiswa Mempraktikan teknik dasar pencak silat	Teknik dasar sabetan, kuncian dan bantingan dalam olahraga pencak silat	Tugas Kelompok Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam mempraktikkan gerak dasar.	Ketepatan mempraktikan Teknik dasar sabetan, kuncian dan bantingan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes praktik	
11-12	Menyusun materi/bahan pembelajaran beladiri pencak silat di setiap jenjang pendidikan	Penyusunan materi/bahan Pembelajaran PJOK materi pencak silat	Tugas Individu Presentasi Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa	Teknik dasar dalam cabang olahraga beladiri pencak silat : 1. Kuda-kuda 2. Sikap pasang 3. Langkah 4. Tangkisan dan elakan 5. Serangan 6. Tendangan 7. Sabetan 8. Kuncian dan bantingan	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes tertulis	
13	Mahasiswa dapat Memodifikasi rangkaian gerakan beladiri pencak silat jurus 1-2	Rangkaian gerakan jurus 1-2	Tugas Individu Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam	Mahasiswa memodifikasi rangkaian gerakan pencak silat Mahasiswa mempraktikkan dan mendokumentasikan rangkaian gerakan yang dimodifikasi berupa video	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada	

			mempraktikkan gerak dasar.		Bentuk: Tes praktik	
14	Mahasiswa dapat Memodifikasi rangkaian gerakan beladiri pencak silat jurus 3-4	Rangkaian gerakan jurus 3-4	Tugas Individu Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam mempraktikkan gerak dasar.	Mahasiswa memodifikasi rangkaian gerakan senam artistik Mahasiswa mempraktikkan dan mendokumentasikan rangkaian gerakan yang dimodifikasi berupa video	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes Praktik	
15	Mahasiswa dapat Memodifikasi rangkaian gerakan beladiri pencak silat jurus 5-6	Rangkaian gerakan jurus 5-6	Tugas Individu Kriteria-Ketepatan Jawaban Keaktifan mahasiswa, dan Performa dalam mempraktikkan gerak dasar.	Mahasiswa memodifikasi rangkaian gerakan senam ritmik/irama Mahasiswa mempraktikkan dan mendokumentasikan rangkaian gerakan yang dimodifikasi berupa video	Kriteria: menyelesaikan dengan tepat sesuai dengan rubrik yang ada Bentuk: Tes Praktik	
16	UAS / Evaluasi Akhir Semester: melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa					

10. Pengalaman Belajar Mahasiswa (*Student Learning Experiences*) Kognitif dan Partisipatif

11. Kriteria dan Bobot Penilaian (*Criteria and Evaluation*)

Kriteria Penilaian:

Partisipasi	=	30%
Hasil Proyek	=	50%
Tugas	=	5%
Kuis	=	5%
UTS/MID	=	5%
UAS	=	5%

Bobot Penilaian:

- a. ≥ 85 = A
- b. ≥ 70 s.d < 85 = B
- c. ≥ 60 s.d < 70 = C
- d. ≥ 50 s.d < 60 = D
- e. < 50 = E

