



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS) TEORI / PRAKTIK PENCAK SILAT

oleh





ETIKA YUSRINA, M.Pd.,AIFO.P.

**Program Studi S1
Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi**

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

BANGKINANG, SEPTEMBER 2024

1. Informasi Umum

	[UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI] [FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN] [S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI]			
Tanggal penyusunan: 01 September 2024				
Mata Kuliah (MK)	Teori / Praktik Pencak Silat	MK yang menjadi prasyarat	Menjadi prasyarat untuk MK	Integrasi Antar MK
Kode	PJKRMK 003	Teori / Praktik Pencak Silat		
Rumpun MK (RMK)				
Bobot (SKS)	3 SKS	Dosen Pengembang RPS	Koordinator RMK	Ketua Prodi
Semester	Ganjil	 Etika Yusrina, M.Pd, AIFO.P.	 Etika Yusrina, M.Pd,AIFO.P.	 ISKA NOVIARDILA,M.Pd
Dosen Pengampu	Etika Yusrina, M.Pd.,AIFO.P.			
Deskripsi Mata Kuliah	Mata kuliah ini mempelajari tentang konsep-konsep silat beserta gerakannya yang meliputi: sejarah dan perkembangan pencak silat, tujuan pencak silat, sikap dasar pencak silat yang meliputi : sikap berdiri, jongkok, duduk dan berbaring, sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup, gerakan kuda-kuda depan, belakang, samping, dan Tengah, Teknik pukulan depan, samping, sangkol, dan lingkaran, Teknik tangkisan dalam atas, luar atas, bawah dalam dan bawah luar, gerak serang bela pencak silat 50 gerakan, gerakan delapan penjuru mata angin, tendangan depan, sabit, T, dan belakang , Teknik serangan sikutan samping, depan, atas, dan bawah,Teknik jatuhan, Teknik tangkapan luar, dan peraturan-peraturan pencak silat			
Tautan Kelas Daring				
CPL-PRODI (Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi) yang dibebankan kepada MK				
CPL1	Penguasaan Pengetahuan Pendidikan Olahraga : Memiliki lpemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep kunci dalam ilmu Pendidikan jasmani melalui teori-teori pendidikan jasmani, dasar-dasar pembelajaran yang baik dan benar, metodologi penelitian, dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip kependidikan olahraga			
CPL2	Penguasaan Pengetahuan Keolahragaan : Memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep kunci dalam ilmu keolahragaan. Ini mencakup teori-teori pendidikan jasmani dan keolahragaan, metodologi penelitian, dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip keolahragaan.			
CPL3	Keterampilan Praktis : Mampu memiliki dan menerapkan pengetahuan teoritis mereka dalam konteks praktis. Ini mencakup keterampilan teknis di berbagai cabang olahraga, kemampuan analisis taktis, dan penerapan metodologi penelitian dalam situasi dunia nyata.			
CPL 4	Kemampuan Berpikir Kritis : Memiliki kemampuan berpikir kritis untuk menganalisis permasalahan olahraga dengan pendekatan yang rasional dan kontekstual. Kemampuan ini mencakup evaluasi kritis terhadap literatur ilmiah, pengambilan keputusan yang informasional, dan pemecahan masalah.			
CPL 5	Kemampuan Komunikasi : Memiliki dan mampu berkomunikasi secara efektif. Ini melibatkan kemampuan menyampaikan informasi secara lisan dan tertulis, baik kepada sesama profesional olahraga maupun kepada masyarakat umum.			
CPL 6	Pemahaman Etika dan Tanggung Jawab Sosial : Memiliki dan mampu memahami nilai etika dan tanggung jawab sosial dalam praktik olahraga. Ini mencakup integritas pribadi, sikap fair play, dan kesadaran akan dampak olahraga pada masyarakat.			
CPL 7	Pengembangan Diri dan Kepemimpinan :			

	Memiliki dan mampu mengembangkan diri dan mengasah kemampuan kepemimpinan Ini mencakup pengelolaan diri, kemampuan bekerja dalam tim, dan potensi untuk memimpin dan memotivasi orang lain.					
CPL 8	Kemampuan Beradaptasi dan Pembelajaran Seumur Hidup bagi lulusan mampu beradaptasi dengan perubahan dan terus belajar sepanjang hidup mereka.					
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
CPMK1	Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah dan perkembangan pencak silat					
CPMK2	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian , tujuan pencak silat					
CPMK3	Mahasiswa dapat melakukan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi : sikap berdiri, jongkok, duduk dan berbaring					
CPMK4	Mahasiswa dapat memperagakan sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup					
CPMK5	Mahasiswa dapat mempelajari dan mempraktikkan gerakan kuda-kuda depan, belakang, samping, dan tengah					
Sub-CPMK						
Sub-CPMK1	Mahasiswa dapat melakukan gerakan dengan Teknik pukulan depan, samping, sangkol, dan lingkaran					
Sub-CPMK2	Mahasiswa dapat melakukan gerakan dengan Teknik tangkisan dalam atas, luar atas, bawah dalam dan bawah luar					
Sub-CPMK3	Mahasiswa dapat membuat rangkaian gerak serang bela pencak silat 50 gerakan					
Sub-CPMK4	Mahasiswa dapat melakukan dan mempraktika gerakan delapan penjuru mata angin					
Sub-CPMK5	Mahasiswa dapat melakukan gerakan tendangan depan, sabit, T, dan belakang					
Sub-CPMK6	Mahasiswa dapat melakukan berbagai Teknik serangan sikutan samping, depan, atas, dan bawah					
Sub-CPMK7	Mahasiswa dapat melakukan berbagai Teknik jatuhan					
Sub-CPMK8	Mahasiswa dapat melakukan berbagai Teknik tangkapan luar					
Sub-CPMK9	Mahasiswa mampu mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pencak silat					
Korelasi CPMK terhadap Sub-CPMK						
	Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5	Sub-CPMK6
CPMK1	√	√	√	√	√	√
CPMK2		√	√	√	√	√
CPMK3			√	√	√	√
CPMK4				√	√	√
Bahan Kajian: Materi pembelajaran	1. sejarah dan perkembangan pencak silat 2. tujuan pencak silat. 3. sikap dasar pencak silat yang meliputi : sikap berdiri, jongkok, duduk dan berbaring 4. sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 5. gerakan kuda-kuda depan, belakang, samping, dan tengah 6. Teknik pukulan depan, samping, sangkol, dan lingkaran. 7. Teknik tangkisan dalam atas, luar atas, bawah dalam dan bawah luar 8. gerak serang bela pencak silat 50 gerakan.					

	9. gerakan delapan penjuru mata angin 10. tendangan depan, sabit, T, dan belakang 11. Teknik serangan sikutan samping, depan, atas, dan bawah 12. Teknik jatuhan 13. Teknik tangkapan luar 14. peraturan-peraturan pencak silat
Daftar Pustaka [tautan materi/buku jika tersedia online]	1. Ediyono, Suryo, DR:Mhum. 2005. PENCAK SILAT Filosofi & Makna Bagi Budi Pekerti. Cetakan 1, Yogyakarta: Penerbit Lintang pustaka. 2. Maryono, O 19ong. 1998. Pencak Silat Merentang Waktu: Cetakan Pertama. Yogyakarta. Pustaka Pelajar 3. Ediyono, Suryo, DR:Mhum. 2008 PENCAK SILAT Dalam Konsep Keselamatan Orang Jawa : Cetakan 1, Yogyakarta. Penerbit Lintang Pustaka

*)

2. Rencana Pembelajaran

Minggu ke 1	Sub-CPMK	Penilaian		Metode Pembelajaran*; Pengalaman Belajar dalam moda Asinkron dan Sinkron (O – L – U)**		Materi Pembelajaran [Rujukan]	Bobot Penerapan (%)
		Indikator	Teknik dan Kriteria	[170 menit]			
				Daring (online)	Luring (offline)		
Pengantar Perkuliahan	Sub-CPMK 1	Mahasiswa mengetahui sejarah pencak silat dan Memperaktikkan gerakan-gerakan dasar pencak silat, meliputi : sikap berdiri, jongkok, duduk berbaring, kuda-kuda depan, belakang, samping, tengah, pukulan depan, samping, sangkol, lingkaran, tangkisan dalam atas, luar atas, bawah dalam, bawah luar , rangkaian gerak serang 50 gerakan, serta tendangan dasar sabit, T, Dan tendangan belakang.	Nilai penuh diperoleh apabila dapat melakukan Teknik dasar belaan, serangan dan ada perubahan sikap dan perilaku yang sportif.	-	metode pembelajaran; asinkron. - Penyampaian kontrak perkuliahan - Penyampaian Sejarah pencak silat - Penyampaian macam-macam Teknik dasar pencak silat	1. Sejarah pencak silat 2. Pengertian pencak silat 3. Teknik dasar pencak silat 4. [Referensi sumber pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran : Suryo ediyono	70%

* **Metode pembelajaran dapat berupa:** diskusi kelompok, simulasi, studi kasus, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran kooperatif, pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran berbasis masalah, atau metode pembelajaran lain, yang dapat secara efektif memfasilitasi pemenuhan capaian pembelajaran lulusan.

Sinkron: interaksi pembelajaran antara dosen dan mahasiswa dilakukan pada waktu yang bersamaan, menggunakan teknologi audio atau *video conference* atau *chatting*.

Asinkron: interaksi pembelajaran dilakukan secara fleksibel dan tidak harus dalam waktu yang sama, misalkan menggunakan forum diskusi atau belajar mandiri/penugasan mahasiswa.

3. Rancangan Tugas dan Latihan

Minggu Ke 1	Nama Tugas	Sub-CPMK	Penugasan	Ruang Lingkup	Cara Pengerjaan	Batas Waktu	Luaran Tugas yang Dihasilkan
Tuliskan minggu ke 1	Membuat resume catatan/ video pemahaman	Sub-CPMK 1	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat resume pada buku catatan - Membuat video pemahaman dan link video dikirim ke google drive 	Pengertian, sejarah dan teknik dasar dalam pencak silat	Diskusi, kelompok dan pribadi	Satu hari sebelum peruliahan selanjutnya	Resume atau video pemahaman

4. Rancangan Tugas dan Latihan

Bentuk Evaluasi	Sub-CPMK	Instrumen Penilaian [Frekuensi]		Tagihan (bukti)	Bobot Penilaian (%)
		Formatif	Sumatif		
Bentuk evaluasi dapat berupa identifikasi masalah, penyusunan proposal, journal reading, presentasi, ujian tulis, penilaian keaktifan diskusi, penilaian presentasi, dan bentuk lainnya.	Sub-CPMK 1			<ul style="list-style-type: none"> - Resume catatan maksimal 5 halaman lembar buku tulis - Bukti video berdurasi minimal 3 menit, tanpa ada unsur sara dan pornografi - Penjelasan video dengan menyebutkan nama, nim dan semester serta materi tugas 	30%
Total					100%

5. Rubrik Penilaian

- *Penguasaan Materi*
- *Kemampuan Analisis*
- *Keterampilan Praktis*
- *Kemampuan Berpikir Kritis*
- *Kemampuan Komunikasi*
- *Keterlibatan dan Partisipasi*
- *Kreativitas dan Inovasi*

6. Lampiran

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

ABSENSI KELAS

Nama Dosen : ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd
IDPTK : 1725069301

Nama Matakuliah : TEORI/PRAKTIK PENCAK SILAT
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

NO	PERTEMUAN KE	TOPIK	SUBTOPIK	KEHADIRAN	WAKTU
1	1	kontrak perkuliahan dan sejarah pencak silat	pengenalan , silabus dan sejarah pencak silat	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 9</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 2</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-09 08:22:47</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:55:38</div> </div>
2	3	sikap dasar pencak silat	berdiri, jongkok, dan berbaring	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 10</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 1</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-16 08:08:13</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:57:12</div> </div>
3	4	sikap pasang terbuka dan tertutup	sikap pasang terbuka dan tertutup	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 10</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 1</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-16 08:09:02</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:57:06</div> </div>
4	5	sikap dasar pencak silat	berdiri,jongkok,duduk	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 10</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 1</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-23 08:18:03</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:57</div> </div>
5	6	sikap pasang terbuka dan tertutup	sikap pasang terbuka dan tertutup	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 10</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 1</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-23 08:19:10</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:49</div> </div>
6	7	sikap dasar pencak silat	berdiri,jongkok,berbaring	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 9</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 2</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-30 09:17:54</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:40</div> </div>
7	8	kuda kuda dalam pencak silat	tengah,depan, belakang dan samping	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 9</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 2</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-11-30 09:18:45</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:33</div> </div>
8	9	Pukulan dalam pencak silat	pukulan depan, melingkar, samping, sangkol dan lingkaran	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 9</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 2</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-12-07 08:13:32</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:26</div> </div>
9	10	Macam macam tangkisan	tangkisan dalam atas, luar atas, bawah dalam, bawah luar	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 8</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 3</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-12-07 08:15:02</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:18</div> </div>
10	11	50 gerakan silat	50 gerakan silat	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 6</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 5</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-12-14 08:01:50</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:11</div> </div>
11	12	gerakan delapan penjuru mata angin	gerakan delapan penjuru mata angin	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 11</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2024-12-14 08:02:42</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:56:04</div> </div>
12	13	macam macam tendangan pencak silat	tendangan depan, sabit, T dan belakang	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div></div> <div> <div>Hadir : 11</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2025-01-04 10:16:48</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:55:57</div> </div>

13	14	teknik serangan sikutan	sikutan samping, atas dan bawah	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div>Hadir : 11</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2025-01-04 10:17:47</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:55:50</div> </div>
14	15	teknik jatuhan dan tangkapan	teknik jatuhan dan tangkapan	Peserta Mahasiswa : 11 <div> <div>Hadir : 11</div> <div>Izin : 0</div> <div>Sakit : 0</div> <div>Alpha : 0</div> </div>	<div> <div>Jam Mulai : 2025-01-04 10:18:31</div> <div>Jam Selesai : 2025-02-24 15:55:44</div> </div>

Mengetahui,
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 24 Februari 2025
Dosen Pengajar



ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

DAFTAR HADIR KULIAH
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : TEORI/PRAKTIK PENCAK SILAT
Semester / SKS : 3 / 3
Kelas / Tahun Akd : B / 2024/2025 Ganjil

Dosen Pengampu : ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd
Dosen Pengajar :
:

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEHADIRAN																KET
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2385201002	ALFIKRI	3	A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓		
2	2385201003	ARIYANI KALISTA WIBAWANTI	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓		
3	2385201010	HAFIS ALFAJRI	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
4	2385201053	M.AIDIL DEFRI	3	A	A	A	A	A	A	A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
5	2385201015	MUHAMMAD RYVAN SYAH	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
6	2385201041	MUHAMMAD UMAR	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	A	A	✓	✓	✓	✓		
7	2385201016	MULIA AGUSTINA	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓		
8	2385201017	NESTI SUPINURLITA	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	A	A	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓		
9	2385201019	RAHMAT	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓		
10	2385201023	ROBY ZULHAM	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	A	✓	✓	✓	✓	✓		
11	2385201031	YUZALFI RAZIZ ALFAREZ	3	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Mengetahui,
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 24 Februari 2025
Dosen Pengajar



ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Daftar Peserta Kuliah dan Nilai Akhir (DPNA)

PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
NAMA : ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd
NIP/NIDN : 1725069301

TAHUN AJARAN : 2024/2025 Ganjil
MATA KULIAH : TEORI/PRAKTIK PENCAK SILAT
KELAS : B

NO	NIM	NAMA	AKT. PARTISIPATIF	HASIL PROYEK	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2385201002	ALFIKRI	83	80	85	86	80	80	81.7	A-
2	2385201003	ARIYANI KALISTA WIBAWANTI	85	87	87	89	85	87	86.5	A
3	2385201010	HAFIS ALFAJRI	88	85	89	85	87	80	85.55	A
4	2385201015	MUHAMMAD RYVAN SYAH	85	90	87	88	89	90	88.35	A
5	2385201016	MULIA AGUSTINA	86	90	89	85	89	90	88.45	A
6	2385201017	NESTI SUPINURLITA	85	85	85	83	80	80	83.3	A-
7	2385201019	RAHMAT	85	85	87	89	87	85	85.9	A
8	2385201023	ROBY ZULHAM	85	85	88	89	85	85	85.7	A
9	2385201031	YUZALFI RAZIZ ALFAREZ	85	80	85	83	85	84	83.15	A-
10	2385201041	MUHAMMAD UMAR	86	83	89	85	83	85	84.7	A-
11	2385201053	M.AIDIL DEFRI	80	85	78	80	83	79	81.6	A-

Bangkinang, 24 Februari 2025

ETIKA YUSRINA, S.Pd, M.Pd
NIP. 1725069301