Lembar Hasil Evaluasi Perkuliahan Berbasis O.B.E

Periode : 2025/2026 Genap
Mata Kuliah : Analisis Performa Olahraga Bela Diri
Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan
Kelas : 2025I
Model Pembelajaran : Project Based Learning

Bentuk Penilaian setiap sub CPMK

No	Kode-CPL	CPMK	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)
1	CPL-2	CPMK-1	1. mempelajari sejarah umum pencak silat 2. Mempelajari perkembangan pencak
2	CPL-2	CPMK-1	1. mempelajari dan menjelaskan pengertian dari beberapa jenis bela diri 2.
3	CPL-5	CPMK-2	Melakukan latihan berbagai sikap dasar pencak silat yang meliputi sikap berdiri,
4	CPL-5	CPMK-2	1. memperagakan teknik sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup 2.
5	CPL-7	CPMK-3	Mempelajari dan mempraktikan gerakan kuda-kuda yang meliputi: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.
6	CPL-7	CPMK-3	Melakukan gerakan dengan teknik pukulan yang meliputi: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, dan pukulan lingkar.
7	CPL-7	CPMK-4	Melakukan gerakan dengan teknik tangkisan yang meliputi: tangkisan dalam atas, tangkisan luar atas, dan tangkisan bawah dalam, tangkisan bawah luar
8	CPL-7	CPMK-5	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan
9	CPL-2	CPMK-6	Melakukan gerakan dengan teknik pola langkah zikzak, ladam (U), segitiga, segitiga ganda, segi empat, segi empat potong
10	CPL-2	CPMK-6	Mempraktekkan dan melakukan gerakan delapan penjuru mata angin
11	CPL-13	CPMK-7	Melakukan gerakan tendangan yang meliputi: tendangan depan, tendangan sabit,
12	CPL-2	CPMK-6	Mampu melakukan berbagai teknik serangan sikutan samping, depan, atas, bawah
13	CPL-13	CPMK-8	Mampu melakukan berbagai teknik jatuhan yang meliputi:
14	CPL-13	CPMK-8	Mampu melakukan berbagai teknik tangkapan dalam dan tangkapan luar

15	CPL-13	CPMK-10	mampu melakukan berbagai teknik serangan bawah dengan sapuan rebah depan dan sapuan belakang
16	CPL-13	CPMK-10	dapat mempelajari dan menjelaskan peraturan-peraturan pertandingan pencak

CPL yang dibebankan pada matakuliah ini

No	ID-CPL	Kode-CPL	Deskripsi	
1	1525	CPL-2	→	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
2	343	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.
3	346	CPL-7	→	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)
4	352	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)

No	Kode CPL	Kode CPMK	Deskripsi	
1	CPL-2	CPMK-1	→	Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip anatomi dalam teknik bela diri untuk meningkatkan efektivitas dan keamanan (C3)
2	CPL-5	CPMK-2	→	Mahasiswa dapat menganalisis gerakan bela diri berdasarkan prinsip biomekanika dan anatomi manusia (C4)
3	CPL-7	CPMK-3	→	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan membandingkan efektivitas teknik bela diri yang berbeda berdasarkan kriteria biomekanis dan fisiologis (C5)

4	CPL-7	CPMK-4	→	Mahasiswa dapat merancang program latihan bela diri yang sesuai dengan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan mental (C6)
5	CPL-7	CPMK-5	→	Mahasiswa dapat menerapkan teori keilmuan dalam analisis dan peningkatan performa atlet bela diri (C3)
6	CPL-2	CPMK-6	→	Mahasiswa dapat menganalisis dampak psikologis dan sosial dari pelatihan bela diri pada atlet (C4)
7	CPL-13	CPMK-7	→	Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi dan metode pelatihan dalam bela diri untuk mengoptimalkan performa dan kesehatan atlet (C5)
8	CPL-13	CPMK-8	→	Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan inovatif yang mengintegrasikan ilmu keolahragaan dan teknologi untuk bela diri (C6)
9	CPL-2	CPMK-9	→	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan ilmiah dalam melakukan penelitian terkait performa bela diri (C3)
10	CPL-13	CPMK-10	→	Mahasiswa dapat mengembangkan solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi dalam pelatihan bela diri berdasarkan analisis ilmiah (C6)

Bentuk Penilaian	Bobot	Keterangan	Nilai rata2
Aktifitas Partisipasif, Tes	5,00%		81,5
Aktifitas Partisipasif, Tes	5,00%		74
Tes	5,00%		81,75
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	5,00%		89,5
Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	5,00%		82,5
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	5,00%		90,5
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5,00%		76,5
Aktifitas Partisipasif, Tes	15,00%		79,25
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5,00%		78,75
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	5,00%		80
Aktifitas Partisipasif, Tes	5,00%		82,25
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	5,00%		82,25
Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	5,00%		78,75
Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	5,00%		79,25

Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	5,00%		79,75
Aktifitas Partisipasif	15,00%		79,75
	100,00%	**Nilai rata2 akan muncul jika Nilai mahasiswa sudah di entry di sheet sebelah ya kak**	

Tingkat ketercapaian CPL
79,3%
85,625%
82,1875%
79,95%

Tingkat Ketercapaian CPMK
77,75%
85,625%
86,5%

76,5%
79,25%
80,3333333333333%
82,25%
79%

i belum di SET di Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)%

79,75%

ıran