



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN DASAR KARATE

No. SIL/PKO /15	REVISI : 00	Tgl :	
Semester	-	X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Karate
 Kode : PKR 301 /PKO 322
 Jumlah SKS : 3 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 2 SKS)
 Semester : I (satu)
 Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik. Mata kuliah teori meliputi: Sejarah Perkembangan, Etika dan Filosofi Beladiri Karate. Pada mata kuliah praktik bertujuan memberi bekal teknik keterampilan dasar beladiri karate yang meliputi: Gerakan Dasar (*Kihon*), *Kata/Jurus Dasar (Kata : Heian/Pinan 1 - 5)* dan Teknik Perkelahian Dasar (*Gohon Ippon Kumite, Sanbon Ippon Kumite dan Kihon Ippon Kumite*).

Standar Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang Sejarah Perkembangan Beladiri Karate, Etika dan Filosofi dalam Beladiri Karate serta dapat menguasai Teknik Dasar dalam Beladiri Karate, yang meliputi :

- a. Gerakan Dasar (*Kihon*),
- b. *Jurus Dasar (Kata : Heian/Pinan 1 – 5)* dan
- c. Teknik Perkelahian Dasar (*Gohon Ippon Kumite, Sanbon Ippon Kumite dan Kihon Ippon Kumite*)

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Keterampilan Dasar Karate	1. Penjelasan Silabus Mata Kuliah 2. Penjelasan Teori dan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dalam Keterampilan Dasar Karate	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 B. 1, 2, 3
2 - 3	Sejarah Perkembangan Karate	1. Sejarah Karate Dunia 2. Sejarah Karate Indonesia	Tatap muka Ceramah, Diskusi, Tugs	A. 1 B. 1, 2

4 - 7	Etika dalam Beladiri Karate)	1. Tata cara berpakaian 2. Pemanggilan antar karate-ka, 3. Etika berlatih-melatih di dojo	Tatap muka Teori Diskusi Tugas	A. 2, 3 B. 1, 3
8 - 9	Filosofi dalam Beladiri Karate	1. Penjabaran Sumpah Karate 2. Nilai-nilai filosofi dalam beladiri Karate	Tatap muka Teori Diskusi Tugas	A. 2 B. 1, 3
10	Sejarah, Etika dan Filosofi	1. Pengulangan Materi 2. Diskusi dari sumber lain	Tatap muka Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 B. 1, 2, 3
11	Ujian Mid Semester	Ujian Tulis dan Pengumpulan Tugas	Teori	A. 1, 2, 3 B. 1, 2, 3
12-16	Praktik Kihon (Gerakan Dasar)	1. Kihon 2. Kihon Kata 3. Kihon Kumite	Praktik	A. 1, 2
16-25	Kata Dasar	1. Heian 1 – 5 atau 2. Pinan 1 – 5	Praktik	A. 1, 2 B. 1
25-34	Kumite Dasar	1. Gohon Ippon Kumite 2. Kihon Ippon Kumite 3. Jiyuu Ippon Kumite	Praktik	A. 1, 2 B. 1
35	Kihon, Kata, Kumite	Pengulangan seluruh materi praktik	Praktik	A. 1, 2 B. 1
36	Ujian Semester	Ujian Praktik	Praktik	

Sumber Bahan

- A. Textbook :**
1. Best Karate
 2. Karate Master
 3. AD/ART Perguruan Karate
- B. Acuan/Referensi :**
1. Internet
 2. Majalah Karate
 3. Jurnal Olahraga

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Tugas-tugas	20 %
3.	Ujian teori	30 %
4.	Ujian praktik	40 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--------------------------------------

KISI – KISI SOAL TEORI

Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Karate
Kode : PKT 301
Semester : I (satu)

1. Jelaskan secara singkat sejarah masuknya Karate di Indonesia dan perkembangannya!
2. Jelaskan Etika dalam berlatih karate, meliputi :
 - a. pakaian,
 - b. tata upacara, dan
 - c. tata cara pemanggilan
3. Sebutkan nilai-nilai filosofi yang terdapat dalam beladiri karate!
4. Sebutkan Teknik Dasar (*Kihon*) dalam Beladiri Karate!
5. Sebutkan macam-macam *Kumite* Dasar dalam Beladiri Karate!

KISI – KISI SOAL PRAKTIK

Mata Kuliah	: Keterampilan Dasar Karate
Kode	: PKT 301
Semester	: I (satu)

1. Materi Ujian Teknik Gerakan Dasar (*Kihon*) :

- | | |
|----------------------------|---|
| a. Oi-tsuki (chudan/jodan) | Pukulan mengejar (ulu hati/kepala) |
| b. Age-uke | Tangkisan mengangkat ke atas |
| c. Soto-uke | Tangkisan tgh badan tgn. mngepal dr luar ke dlm |
| d. Uchi-uke | Tangkisan tgh badan tgn. mngepal dr dlm ke luar |
| e. Shuto-uke | Tangkisan tgh badan tgn. terbuka dr dalam ke luar |
| f. Gedan-uke/gedanbarai | Tangkisan sapuan bawah |
| g. Mae-geri chudan | Tendangan ke depan arah ulu hati |
| h. Mae-geri jodan | Tendangan ke depan arah kepala |
| i. Yoko-geri keage | Tendangan ke samping mengangkat ke atas |
| j. Yoko-geri kekomi | Tendangan ke samping mnyodok |
- Masing-masing dilakukan 5 kali dihitung sendiri-sendiri (*mo gorai*)

2. Materi Ujian *Kata*/Jurus Dasar

- | | |
|-----------------------|------------------|
| a. Heian/Pinan Shodan | Tenang Damai I |
| b. Heian/Pinan Nidan | Tenang Damai II |
| c. Heian/Pinan Sandan | Tenang Damai III |
| d. Heian/Pinan Yondan | Tenang Damai IV |
| e. Heian/Pinan Godan | Tenang Damai V |

3. Materi Ujian *Kumite*/Petarungan Dasar dalam Beladiri Karate

- | | |
|-----------------------|---|
| a. Gohon Ippon Kumite | Petarungan dasar 1 macam teknik 5 kali gerakan |
| b. Kihon Ippon Kumite | Petarungan dasar 1 macam teknik 1 kali gerakan |
| c. Jiyyu Ippon Kumite | Petarungan bebas 1 macam teknik 1 kali gerak yang diberitahukan terlebih dahulu |



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN LANJUT KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Lanjut Karate
Kode : PKR 302 /PKO 435
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 2 SKS)
Semester : II (dua)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik. Mata kuliah teori membahas tentang Peraturan Pertandingan Karate, meliputi : Peraturan Pertandingan *Kata* dan *Kumite* dan kuliah praktik 8 *Sittei Kata/Kata* Wajib serta praktik *Kumite* Pertandingan dengan teknik-teknik sesuai dengan peraturan terbaru

Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang Peraturan Pertandingan Karate, yang meliputi: Peraturan Pertandingan *Kata* dan *Kumite* (secara teori), serta Mahasiswa mampu menguasai dan terampil melakukan 8 *Sittei Kata/Kata* Wajib dalam Pertandingan dan teknik-teknik *Kumite* Pertandingan sesuai dengan Peraturan Pertandingan Karate terbaru.

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Keterampilan Lanjut Karate	1. Penjelasan Silabus Mata Kuliah 2. Penjelasan Teori dan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dalam Keterampilan Lanjut Karate	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	1, 2 dan 4
2 - 5	Peraturan Pertandingan Karate (<i>Kata</i> dan <i>Kumite</i>)	Penjelasan Peraturan Pertandingan Karate Terbaru (WKF)	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	1
6 - 7	<i>Kata</i> dan <i>Kumite</i>	1. 8 <i>Sittei Kata</i> 2. Pertandingan <i>Kumite</i>	Pemutaran film Diskusi, Tugas	1

8	Ujian Mid Semester	Ujian Tulis tentang Peraturan Pertandingan: <i>Kata dan Kumite</i>	Teori	
9 - 25	8 <i>Sittei Kata</i>	Teknik 8 <i>Sittei Kata</i> : Jion, Kanku Dai, Seifa, Sei Pei, Seishan, Seienchin, Bassai Dai, dan Chinto	Tatap muka Praktik dan Diskusi	2, 4, dan 5
26		Ujian Praktik <i>Sittei Kata</i>	Praktik	2
27-34	<i>Shiai Kumite</i> / Teknik <i>Kumite</i> Pertandingan	Teknik <i>Kumite</i> : a. Step dan teknik kaki b. Teknik serangan : tangkis-balas-serang	Tatap muka Praktik dan Diskusi	3, 4, 5 dan 6
35		Pengumpulan Tugas.	Teori dan Tanya jawab	1 s.d 6
36	Ujian Akhir Semester	Ujian Keterampilan <i>Shiai Kumite</i>	Praktik	

Sumber Bahan

A. Textbook :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
3. *Best Karate* (Dinamic dan *Kumite*)

B. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. CD Pertandingan *Kata dan Kumite*
3. Jurnal Olahraga

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Tugas-tugas	20 %
3.	Ujian teori	30 %
4.	Ujian praktik	40 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN LANJUTAN KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Lanjutan Karate
Kode : PKR 203
Jumlah SKS : 2 SKS Praktik
Semester : III (tiga)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas tentang praktik *Tokui Kata/Kata* Pilihan serta praktik *Shiai Kumite/Kumite* Pertandingan dengan teknik-teknik sesuai dengan peraturan terbaru.

Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan, mampu menguasai dan terampil melakukan minimal 4 *Tokui Kata/Kata* Pilihan dalam Pertandingan dan teknik-teknik *Shiai Kumite/Kumite* Pertandingan sesuai dengan Peraturan Pertandingan Karate terbaru.

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Keterampilan Lanjutan Karate	1. Penjelasan Silabus Mata Kuliah 2. Penjelasan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dalam Keterampilan Lanjutan Karate	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	1, 2 dan 4
2 - 11	<i>Tokui Kata</i>	4/5 <i>Kata</i> Pilihan dalam Pertandingan	Praktik dan Pemutaran film Diskusi, Tugas	1
12	<i>Tokui Kata</i>	Ujian <i>Tokui Kata</i>	Praktik	
12-19	<i>Shiai Kumite</i>	<i>Shiai Kumite</i>	Praktik dan Pemutaran film Diskusi, Tugas	1
20	Ujian Akhir Semester	Ujian Keterampilan <i>Shiai Kumite</i>	Praktik	

Sumber Bahan

A. Textbook :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. *Best Karate 5 – 11* (*kata lanjut*)
3. *Shotokan Karate Kata* (Hirokozu Kanazawa)

B. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. CD Pertandingan *Kata dan Kumite*
3. Jurnal Olahraga

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	40 %
2.	Ujian praktik	60 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS PERWASITAN CABANG OLAHRAGA KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Perwasitan Cabang Olahraga Karate
Kode : PKR 109
Jumlah SKS : 1 SKS Praktik
Semester : III (tiga)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas tentang praktik Perwasitan : *Kata* dan *kumite*

Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan menjadi Wasit dalam Pertandingan Karate (*Kata* dan *Kumite*).

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Perwasitan Karate	1. Penjelasan Silabus Mata Kuliah 2. Penjelasan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dalam Perwasitan Cabor Karate	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	1, 2 dan 4
2 - 3	Perwasitan <i>Kata</i>	Pemahaman Peraturan Penilaian <i>Kata Gesture</i> Juri kata	Praktik dan Pemutaran film Diskusi	1
4 - 12	Perwasitan <i>Kumite</i>	1. Pemahaman Peraturan <i>Kumite</i> 2. <i>Gesture</i> Wasit/Juri <i>Kumite</i>	Praktik dan Pemutaran film Diskusi	
13-14	Ujian Akhir Semester	Ujian Praktik Perwasitan	Praktik	1

Sumber Bahan

C. Textbook :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. *Best Karate 5 – 11* (*kata lanjut*)
3. *Shotokan Karate Kata* (Hirokozu Kanazawa)

D. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. CD Pertandingan *Kata dan Kumite*
3. Jurnal Olahraga

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	40 %
2.	Ujian praktik	60 %
	Jumlah	100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS METODE MELATIH FISIK KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Metode Melatih Fisik Karate
Kode : PKR 304 /PKO 348
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 2 SKS)
Semester : IV (empat)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik. Mata kuliah teori membahas tentang : analisis kebutuhan cabang olahraga karate, komponen biomotor yang dominan, otot-otot yang terlibat pada teknik gerak karate, bentuk dan metode latihan fisik yang mendukung, dan materi yang dilatihkan sesuai dengan periodisasi latihan, sedang kuliah praktik meliputi: latihan kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi.

Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan secara teori tentang :

- analisis kebutuhan cabang olahraga karate,
- komponen biomotor yang dominan,
- otot-otot yang terlibat pada teknik gerak karate,
- bentuk dan metode latihan fisik yang mendukung, dan
- materi yang dilatihkan sesuai dengan periodisasi latihan, dan

Mahasiswa memiliki kemampuan, keterampilan dan penguasaan tentang :

- latihan kekuatan,
- latihan daya tahan,
- latihan power,
- latihan kecepatan,
- latihan kelentukan,
- latihan kelincahan, serta
- latihan koordinasi untuk cabang olahraga karate

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Metode Melatih Fisik Karate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan Silabus Mata Kuliah 2. Penjelasan tentang materi praktik yang harus dikuasai dalam Teori Metode Melatih Fisik Karate 	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 1, 2, 3
2 - 3	Analisis kebutuhan cabang olahraga karate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nomor yang dipertandingkan 2. Jenis dan macam gerak 3. Kerja otot, dan 4. Sistem energi 	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1, 2, 3,4 1
4 - 7	Komponen biomotor yang dominan,	<ol style="list-style-type: none"> 1. kecepatan 2. kekuatan 3. power 4. daya tahan 5. kelentukan 6. kelincahan 7. keseimbangan, dan 8. koordinasi 	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 2, 3, 4, 5, 6,7 1
8	Otot-otot yang terlibat pada teknik gerak	Otot yang terlibat pada: <ol style="list-style-type: none"> 1. teknik gerak tangan 2. teknik gerak kaki 	Ceramah, Demonstrasi Diskusi, Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 2, 3, 4, 5, 7 1
9-10	Bentuk dan metode latihan fisik yang mendukung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk-bentuk latihan 2. Metode-metode latihan 	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 2, 3, 4, 5, 6, 7 1, 2, 3
11-12	Materi latihan sesuai dengan periodisasi latihan	Materi pada tahap : <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan 2. Kompetisi, dan 3. Transisi 	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 2, 3, 4, 5, 6, 7 1, 2, 3
13	Ujian Mid Semester	Ujian Tulis dan Pengumpulan Tugas	Teori	
14-32	Latihan Fisik	latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan power, latihan kecepatan, latihan kelentukan, latihan kelincahan, latihan keseimbangan, latihan koordinasi	Praktik Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 3, 4, 5, 6, 7 1, 2, 3
33-34	Ujian Semester	Ujian Lisan seluruh materi pengumpulan Tugas	Teori Presentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 1, 2, 3

35	Ujian Semester	Ujian Tulis seluruh materi pengumpulan Tugas	Teori	A. 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 B. 1, 2, 3
----	----------------	--	-------	-------------------------------------

Sumber Bahan

E. Textbook :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. Best Karate (Dinamic)
3. Going for Black Belt
4. Get The Strongers
5. Latihan Beban
6. Latihan Laktat dan Denyut Nadi
7. Bempa

F. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. CD Latihan Fisik
3. Jurnal Olahraga

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Tugas-tugas	30 %
3.	Ujian teori	30 %
4.	Ujian praktik	30 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS METODE MELATIH TEKNIK & TAKTIK KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Metode Melatih Teknik &Taktik Karate
Kode : PKR 305 /PKO 461
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 2 SKS)
Semester : V (lima)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik tentang Metode-metode dalam melatih teknik dan taktik Karate, yang meliputi : Metode Melatih Teknik *Kata* dan Metode Melatih Teknik dan Taktik *Kumite*.

Standar Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang Metode-metode dalam melatih teknik dan taktik Karate, yang meliputi : Metode Melatih Teknik dan Taktik *Kata* serta Metode Melatih Teknik dan Taktik *Kumite*, baik secara teori maupun praktik

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep Metode Melatih Teknik & Taktik Karate	Penjelasan Silabi Mata Kuliah Penjelasan teknis tentang materi yang harus dikuasai	Tatap muka Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
2 - 14	Teknik dan Taktik <i>Kata</i> Pertandingan	Metode Melatih Teknik dan Taktik <i>Kata</i>	Tatap muka Teori, Diskusi Praktik Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
15	Ujian Mid	Ujian Khusus Met.Melatih <i>Kata</i>	Teori Pengumpulan Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
16	Ujian Mid	Ujian Khusus Met.Melatih <i>Kata</i>	Praktik	
17-30	Teknik &Taktik <i>Kumite</i>	Metode Melatih Teknik dan Taktik	Tatap muka Teori, Diskusi	A. 1, 2, 4, 5

	Pertandingan	<i>Kumite</i>	Praktik Tugas	B. 1, 2
31	Ujian Semester	Ujian Khusus Met. Melatih <i>Kumite</i>	Teori dan Pengumpulan Tugas	A. 1, 2, 4, 5 B. 1, 2
32	Ujian Semester	Ujian Khusus Met.Melatih <i>Kumite</i>	Praktik	

Sumber Bahan

A. Textbook :

1. *Best Karate* (Kata, Dinamic dan Kumite)
2. *8 Sittei Kata* (WKF dan PB. FORKI)
3. *Shotokan Karate Kata* (Hirokozu Kanazawa)
4. *Karate Master*
5. Step by Step

B. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Diskusi dan Tugas-tugas	30 %
3.	Ujian Teori	30 %
4.	Ujian Praktik	30 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Perencanaan Program Latihan Karate
Kode : PKR 206
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 1 SKS)
Semester : VI (enam)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik tentang Perencanaan Program Latihan Karate, meliputi: Program Latihan *Kata* dan Latihan *Kumite*.

Standar Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang Perencanaan Program Latihan Karate, meliputi: Program Latihan *Kata* dan Latihan *Kumite*, baik secara teori maupun praktik

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep Perencanaan Program Latihan Karate	1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 2. Penjelasan teknis tentang materi yang harus dikuasai	Tatap muka Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
2 -7	Perencanaan Program Latihan Karate	Perencanaan Program Latihan <i>Kata</i> Perencanaan Program Latihan <i>Kumite</i>	Tatap muka teori Ceramah Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5, 6 B. 1, 2
8	Ujian Mid	Ujian Tulis	Teori Pengumpulan Tugas	

9 -14	Perencanaan Program Latihan Karate	Perencanaan Program Latihan <i>Kata</i> Perencanaan Program Latihan <i>Kumite</i>	Praktik	A. 1, 2, 3 4, 5, 6 B. 1, 2
15	Ujian Semester	Ujian Lisan	Perentasi Pengumpulan Tugas	

Sumber Bahan

C. Textbook :

1. *Best Karate* (Kata, Dinamic dan Kumite)
2. *8 Sittei Kata* (WKF dan PB. FORKI)
3. *Shotokan Karate Kata* (Hirokozu Kanazawa)
4. *Karate Master*
5. Step by Step
6. Bompa

D. Anjuran/Referensi :

1. Internet
2. Contoh-contoh Program Latihan Pelatnas Karate

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Diskusi dan Tugas-tugas	30 %
3.	Ujian Teori	30 %
4.	Ujian Praktik/Presentasi	30 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh : Dosen Pengampu	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa oleh : KAJUR PKL
--	---	--------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS METODE LATIHAN MENTAL KARATE

No. SIL/PKO /15

REVISI : 00

Tgl :

Semester

-

X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Metode Latihan Mental Karate
Kode : PKR 207
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori: 1 SKS, dan Praktik: 1 SKS)
Semester : VII (tujuh)
Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik tentang Metode-metode Latihan Mental Karate, yang meliputi : Metode Latihan Mental Atlet *Kata* dan Metode Latihan Mental Atlet *Kumite*.

Standar Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang Metode-metode Latihan Mental Karate, yang meliputi : Metode Latihan Mental Atlet *Kata* dan Metode Latihan Mental Atlet *Kumite*, baik secara teori maupun praktik.

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Metode Latihan Mental Karate	1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 2. Penjelasan teknis tentang materi yang harus dikuasai	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
2 - 7	Latihan Mental Karate	Metode Latihan Mental Atlet <i>Kata</i> dan <i>Kumite</i>	Tatap muka Teori, Diskusi Tugas	A. 1, 2, 3 4, 5 B. 1, 2
8	Ujian Mid	Ujian Tulis	Teori Pengumpulan Tugas	
9 -14	Latihan Mental Karate	Metode Latihan Mental Atlet <i>Kata</i> dan <i>Kumite</i>	Tatap muka Diskusi Praktik Tugas	

15	Ujian Semester	Ujian Lisan	Perentasi Pengumpulan Tugas	
----	----------------	-------------	-----------------------------	--

Sumber Bahan

Textbook :

1. Mental Training
2. Psikologi Kepelatihan
3. *Karate Master*
4. Going for Black Belt
5. Step by Step

Anjuran/Referensi :


1. Internet
2. CD/Kaset Latihan Mental

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	10 %
2.	Diskusi dan Tugas-tugas	30 %
3.	Ujian Teori	30 %
4.	Ujian Praktik/Presentasi	30 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari	Diperiksa oleh :
---------------	--	------------------

Dosen Pengampu	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	KAJUR PKL
-----------------------	---	------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	SILABUS MAGANG MELATIH KARATE		
	No. SIL/PKO /15	REVISI : 00	Tgl :
Semester	-	X Pertemuan	

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Mata Kuliah : Magang Melatih Karate
 Kode : PKR 208
 Jumlah SKS : 2 SKS Lapangan
 Semester : VIII (delapan)
 Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas praktik melatih (magang) Melatih Karate di dojo (tempat latihan karate).

Standar Kompetensi Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki keterampilan Melatih Karate di dojo (tempat latihan karate).

Rencana Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep dalam Melatih Karate	1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 2. Penjelasan teknis tentang materi yang harus dikuasai	Tatap muka Ceramah Diskusi Tugas	
2 - 14	Melatih Karate	Metode Latihan Mental Atlet <i>Kata</i> dan <i>Kumite</i>	Praktik	
15	Ujian Semester	Ujian Lisan	Perentasi Peng. Tugas	

Evaluasi

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Diskusi dan Tugas-tugas	30 %
2.	Ujian Praktik/Presentasi	70 %
Jumlah		100 %

Dibuat oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau	Diperiksa oleh :
---------------	-------------------------------------	------------------

Dosen Pengampu	seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	KAJUR PKL
-----------------------	---	------------------

SATUAN PERKULIAHAN

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Karate SKS : 3
 Semester : II
 Waktu Pertemuan : 3 x 50 menit Pertemuan : ke-2

A. Kompetensi Dasar

Mengetahui Sejarah Perkembangan Beladiri Karate Dunia dan Indonesia

B. Indikator Ketercapaian

1. Membuat ringkasan tulisan (5 – 10 lembar) tentang Sejarah Perkembangan Karate di Dunia dan Indonesia
2. Menceriterakan Sejarah dan Perkembangan Beladiri Karate Dunia
3. Menceriterakan Sejarah Perkembangan Karate di Indonesia

C. Materi Perkuliahan

Sejarah dan perkembangan Karate : Dunia dan Indonesia (T)

D. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
Pendahuluan	Salam, Menggali pengetahuan mhs ttg kebutuhan dasar manusia Mengenalkan motivasi dan potensi dasar manusia	Tanya jawab Ceramah	Laptop Viewer Buku-buku	10'
Penyajian (Inti)	Menceriterakan sejarah dan perkemb. beladiri karate dunia dan Indonesia Demonstrasi perkembangan teknik lama & baru	Diskusi Demonstrasi	Senjata-senjata beladiri Alat-alat pendukung latihan karate	30'
Penutup	Pemberian tugas pencarian bahan/tulisan dari sumber lain tentang sejarah perkembangan beladiri karate dunia dan Indonesia Salam.			10'

E. Penilaian

1. Carilah tulisan tentang sejarah dan perkembangan karate dunia dan Indonesia dari buku teks, internet, majalah-majalah karate, jurnal, dll!
2. Buatlah ringkasan (5 – 10 lb) tentang sejarah perkembangan karate dunia dan Indonesia dari bahan yang Anda dapatkan!

F. Sumber Bahan

1. Buku Teks (Textbook), majalah, jurnal
2. Internet
3. AD/ART Perguruan Karate

Soal Ujian

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Karate
Kode : PKO322
Semester : II
Dosen Pengampu : Danardono, S.Pd.

Soal

6. Jelaskan secara singkat sejarah masuknya Karate di Indonesia dan perkembangannya!
7. Jelaskan Etika dalam berlatih karate, meliputi : pakaian, tata upacara dan pemanggilan!
8. Sebutkan nilai-nilai yang ada dalam belajar beladiri karate!
9. Sebutkan Teknik Dasar (Kihon) dalam Beladiri Karate!
10. Sebutkan macam Kumite Dasar dalam Beladiri Karate!

Kunci Jawaban Ujian

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Karate
Kode : PKO322
Semester : II
Dosen Pengampu : Danardono, S.Pd.

Kunci Jawaban

1. Di Indonesia, masuknya karate bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia antara lain ; Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan *Dojo* di Jakarta. Mereka yang pertama memperkenalkan *karate* (aliran **Shoto-kan**) di Indonesia. Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti : Setyo Haryono (pendiri *Gojukai*), Anton Lesiangi (salah satu pendiri *Lemkari*), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri *Inkai*) dan Choirul Taman turut mengembangkan *karate* di tanah air. Di samping alumni mahasiswa, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut memberi warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka adalah : Matsusaki (*Kushinryu*-1966), Oyama (*Kyokushinkai*-1967), Ishi (*Gojuryu*-1969) dan Hayashi (*Shitoryu*-1971). *Karate* ternyata memperoleh banyak penggemar. Hal ini terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi *karate* dengan berbagai macam aliran yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Banyaknya perguruan *karate* dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di antara para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan di tubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di tanah air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi *karate* baru yang bernama **FORKI** (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga *karate* yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang berwenang dan berkewajiban untuk mengelola serta meningkatkan prestasi *karate* di Indonesia. Perguruan-perguruan *karate* tersebut adalah : AMURA, BKC, BLACK PANTHER, FUNAKOSHI, GABDIKA SHITORYU, GOJUKAI, GOJURYU ASS, GOKASI, INKADO, INKAI, KALA HITAM, KANDAGA PRANA, KEI SHIN KAN, KKNSI, KKI, KYOKUSHINKAI, LEMKARI, MKC (sekarang menjadi INKANAS), PERKAINDO, PORBIKAWA, PORDIBYA, SHINDOKA SHI ROI TE, TAKO INDONESIA dan WADOKAI

2. ETIKA DALAM SENI BELADIRI KARATE

A. Kewajiban dan ketentuan yang berlaku di lingkungan Karate

1. Pakaian karate (**Karate-gi**) harus berwarna putih dan tidak dibenarkan memakai pakaian karate yang bercorak warna lain. Murid harus selalu menjaga dirinya dan segala perlengkapan latihan, antara lain ; *karate-gi*, pelindung kaki, dan sarung tangan dalam keadaan bersih dan tidak bau.
2. Hanya **karate-gi** bersih yang dikenakan dan jangan berkesan jorok. Karate-gi yang robek harus segera dijahit kembali. Membiarkan perlengkapan latihan dan *karate-gi* kusut secara terus menerus, memberi kesan tidak bersemangat.
3. Panjang lengan *karate-gi* tidak boleh menutupi pergelangan tangan dan harus menutupi siku, tidak dibenarkan dilipat.
4. Panjang celana *karate-gi* tidak boleh menutupi pergelangan kaki dan harus menutupi lutut, tidak dibenarkan dilipat.
5. Badge perguruan harus dan wajib dipasang di dada sebelah kiri sebagai identitas organisasi dan memasang badge FORKI di dada sebelah kanan.
6. Pada acara-acara khusus seperti PON, PORDA atau kejuaraan antar perguruan tinggi dibenarkan memakai lambang daerah/instansi sebagai pengganti lambang perguruan di dada sebelah kiri.
7. Pemakaian sabuk *karate* harus sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan dewan guru perguruan tentang tingkat kyu dan warna sabuk.
8. Panjang ujung sabuk *karate* setelah diikatkan di pinggang tidak boleh melebihi atau melampaui lutut.
9. Setiap anggota *karate* baik pelatih maupun atlet harus berpakaian *karate* selama mengikuti latihan karate, tanpa pakaian *karate* tidak dibenarkan melatih maupun mengikuti latihan *karate*.
10. Jangan membetulkan *karate-gi* atau letak sabuk *karate/obi* selama latihan sebelum diijinkan pelatih. Apabila mau membetulkan *karate-gi/obi*, lakukan dengan cepat dan tidak berisik sambil menghadap ke belakang.
11. Para murid dilarang meninggalkan *dojo* tanpa ijin pelatih. Bila ada hal yang mendesak dan harus segera, lakukan dengan sikap sopan dan jelaskan keperluannya dengan cepat.
12. Untuk menghindari kemungkinan cedera, para murid dilarang mengenakan perhiasan, jam tangan atau perhiasan lain yang tajam selama latihan, kacamata berukuran diperkenankan, tetapi selama *Kumite*, sebaiknya dilepaskan atau menggunakan kontak lensa.
13. Secara tradisi, *dojo* adalah tempat yang dihormati, dianggap suci, oleh karena itu para murid seharusnya tidak mengenakan topi atau sejenisnya atau menggunakan bahasa kotor di lingkungan sekolah *karate* dan *dojo*. Juga jangan mengenakan sepatu/sandal memasuki areal *dojo*. Tidak ada makanan, minuman dan rokok yang diijinkan di lingkungan perguruan.
14. Para murid harus ikut membantu menjaga dan membersihkan *dojo* sebagai tempat disayangi sebelum dan setelah selesai latihan.
15. Cara memberikan latihan *karate* diperagakan langsung (praktek) dan bukan diberikan dengan cara tertulis.
16. Materi latihan karate hanya satu macam yang dibagi (3) tiga bagian, yaitu:
 - a. Gerakan Dasar (*Kihon*)
 - b. Pertarungan/perkelahian (*Kumite*)

c. Jurus (*Kata*).

Yang ketiganya merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

B. Tata Cara Upacara dan Tradisi dalam Karate

1. Tata Cara Pemberian Penghormatan di Lingkungan Karate

Pemberian penghormatan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik berpakaian *karate* maupun tidak. Penghormatan ditujukan kepada :

- a. Semua *karateka* senior, atau yang lebih tinggi tingkatan sabuknya, baik tingkat *kyu* atau tingkat *Dan*.
- b. Semua *karateka* yang pernah atau lebih dulu berlatih *karate*, tapi tidak melanjutkan latihan, atau tetap latihan tetapi tidak mengikuti ujian kenaikan tingkat, tidak memandang tingkat *kyu* atau *Dan*.
- c. Bukan *karateka*, tetapi aktif mengabdikan diri pada organisasi *karate*, atau setiap orang yang lebih tua umur maupun pengalamannya, yang membantu perkembangan *karate*.

Adapun sebutan untuk menegur sesama karateka yaitu :

- o **KOHAI** = Sebutan kepada adik seperguruan.
- o **SENPAI** = Sebutan untuk semua karateka yang memiliki tingkat sabuk baik *kyu* atau *Dan* yang lebih tinggi, dan senior yang tidak/masih berlatih.
- o **SENSEI** = Sebutan untuk semua *karateka Dan* IV sampai *Dan* VIII atau Anggota Dewan Guru *Karate*.
- o **SIHAN** = Sebutan bagi Guru Besar *Karate (Dan IX dan Dan X)*.

2. Macam-macam Cara Memberi Penghormatan

2.1 Posisi Berdiri

Kaki rapat, telapak tangan terbuka di samping badan (untuk putra) dan telapak tangan merapat ke paha (untuk putri), kemudian badan sedikit membungkuk (30 derajat) ke depan sambil menganggukkan kepala.

Catatan :

- o Penghormatan ini ditujukan kepada bendera Merah Putih, lambang FORKI, atau lambang-lambang lainnya yang perlu penghormatan.
- o Untuk penghormatan kepada sesama karateka (guru, pelatih, senpai, sesama teman) sambil mengucapkan "*Osh*" yang berasal dari kata "***Oshi Shinobu***" yang artinya semangat pantang menyerah atau pantang mundur.

2.2 Posisi Duduk

Kedua telapak tangan diletakkan di depan lutut, bungkukkan badan ke depan dengan posisi kepala tidak menyentuh lantai, masih melihat kepada yang diberi penghormatan. Penghormatan ditujukan sama seperti saat berdiri.

C. Upacara Tradisi Karate pada Latihan Karate.

- a. Seluruh peserta latihan harus berpakaian *karate* sebelum masuk *dojo*.
- b. Memberi penghormatan sebelum masuk *dojo*. Penghormatan tanpa mengucapkan "*Osh*". Jika sudah ada yang berlatih, penghormatan dengan mengucap "*Osh*" ke arah depan *dojo* atau daerah "*Shinzen*".
- c. Memberi penghormatan kepada pelatih/*senpai*/teman latihan yang sudah berada di dalam *dojo*, atau pada *karateka* yang baru datang dan masuk *dojo*. Membalas penghormatan jika ada yang memberi penghormatan. Tunjukkan rasa hormat yang pantas pada senior dan murid yang lebih tua. Semua murid harus berdiri dan memberi

- penghormatan dengan mengucapkan “*Osh*” ketika ada senior atau penyandang Sabuk Hitam memasuki ruangan.
- d. Pada waktu akan mulai latihan, salah satu senior/kapten latihan segera mengatur dan menyusun barisan, sebagai berikut :
 - o Dewan Guru.
Mengambil tempat terdepan, setelah barisan tersusun rapi dan setelah kapten latihan melaporkan bahwa upacara siap dimulai.
 - o DAN IV ke atas.
Menempati barisan kedua setelah Dewan Guru.
 - o DAN III, II, I.
Menempati barisan ketiga dan DAN III berada paling kanan.
 - o Sabuk Berwarna
Menempati barisan ke empat dengan susunan : sabuk coklat, biru, hijau, kuning, dan putih, dengan sabuk coklat paling kanan.
 - e. Ketentuan urutan upacara ini berlaku untuk semua kegiatan upacara mengawali dan mengakhiri latihan di lingkungan *karate*.
 - f. Posisi upacara duduk atau berdiri disesuaikan dengan dewan guru atau pelatih pada saat itu, jika dewan guru/pelatih menghendaki posisi duduk maka seluruh peserta harus mengikuti dengan upacara duduk. Peserta latihan tidak boleh mendahului duduk, demikian juga jika dewan guru/pelatih menghendaki posisi berdiri maka peserta latihan harus mengikutinya.

D. Urutan Upacara Tradisi Karate.

- a. Upacara/tradisi karate dipimpin kapten ranting/cabang/daerah/pusat yang ditunjuk dewan guru/pelatih.
 - b. Sumpah Karate.
 - c. Menenangkan pikiran (cukup memejamkan mata, tidak perlu menundukkan kepala), aba-aba “mulai” dan diakhiri dengan “selesai”.
 - d. Penghormatan kepada bendera merah putih dan lambang perguruan tanpa mengucapkan “*Osh*”.
 - e. Penghormatan kepada Dewan Guru/pelatih dengan mengucapkan “*Osh*”
 - f. Penghormatan kepada Senpai, sesama karateka dan tempat latihan (*dojo*) dengan mengucapkan “*Osh*” (Dewan Guru tidak menghormati).
 - g. Dewan guru/pelatih menunjuk salah satu untuk memimpin pemanasan, barisan sesuai urutan warna sabuk atau *Dan* dari depan ke belakang.
 - h. Setelah selesai memimpin pemanasan dan menyiapkan peserta latihan kemudian melapor kepada Dewan guru/pelatih.
 - i. Latihan dipimpin oleh dewan guru atau pelatih.
3. Nilai-nilai filosofi yang terkandung dalam kehidupan olahraga beladiri karate, di antaranya adalah :
- a. Karate diawali dan diakhiri dengan memberi penghormatan.
 - b. Tak ada serangan pertama dalam karate.
 - c. Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.
 - d. Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.
 - e. Semangat yang utama, teknik kemudian.
 - f. Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.
 - g. Kecelakaan terjadi karena kecerobohan.
 - h. Janganlah berpikir bahwa latihan *karate* hanya bisa dilakukan di *dojo*.

- i. Mempelajari *karate* perlu waktu seumur hidup dan tak ada batasan.
- j. Masukkan *karate* dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan *Myo* (rahasia yang tersembunyi).
- k. *Karate* seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan akan menjadi dingin.
- l. Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.
- m. Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah diserang dan yang tidak.
- n. Pertarungan didasari pada gerak kita, bukan bergerak menurut lawan.
- o. Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
- p. Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti. Tingkah laku/tindakan kita yang mengundang masalah bagi mereka.
- q. Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
- r. Berlatih *kata* adalah satu hal, terlibat dalam pertarungan adalah hal lain.
- s. Peragakan secara tepat ; penggunaan kekuatan, peregangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.
- t. Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan-aturan diatas setiap hari.

4. Materi Gerakan Teknik Dasar (*Kihon*) dalam Karate

- | | |
|-------------------------------|---|
| a. Haiko-dachi/Yoi dachi | Kuda-kuda kaki sejajar/kuda-kuda siap, alami |
| b. Haishoku-dachi | Kuda-kuda kaki rapat |
| c. Kiba-dachi | Kuda-kuda tengah kaki lebar |
| d. Senkutsu-dachi | Kuda-kuda tekuk depan kaki lebar |
| e. Kokutsu-dachi | Kuda-kuda tekuk belakang kaki lebar |
| f. Ura-tsuki | Pukulan setengah, mengangkat (upper cut) |
| g. Tate-tsuki | Pukulan tangan tegak |
| h. Choku-tsuki (chudan/jodan) | Pukulan di tempat (ulu hati/kepala) |
| i. Gyaku-tsuki | Pukulan berkebalikan (kaki & tangan berbeda) |
| j. Oi-tsuki (chudan/jodan) | Pukulan mengejar (ulu hati/kepala) |
| k. Age-uke | Tangkisan mengangkat ke atas |
| l. Soto-uke | Tangkisan tgh badan tgn. mnggepal dr luar ke dlm |
| m. Uchi-uke | Tangkisan tgh badan tgn. mnggepal dr dlm ke luar |
| n. Shuto-uke | Tangkisan tgh badan tgn. terbuka dr dalam ke luar |
| o. Gedan-uke/gedan-barai | Tangkisan sapuan bawah |
| p. Enpi-uchi | Sentakan siku |
| q. Uraken-uchi | Sentakan punggung tangan mengepal |
| r. Tetsui/kentsui-uchi | Sentakan kepala palu |
| s. Shuto-uchi | Sentakan tangan terbuka bagian pedang tangan. |
| t. Hisa-geri | Tendangan lutut mengangkat |
| u. Mae-geri chudan | Tendangan ke depan arah ulu hati |
| v. Mae-geri jodan | Tendangan ke depan arah kepala |
| w. Yoko-geri keage | Tendangan ke samping mengangkat ke atas |
| x. Yoko-geri kekomi | Tendangan ke samping mnyodok |

5. Kumite/Petarungan Dasar dalam Beladiri Karate

- a. Gohon Ippon Kumite Pertarungan dasar 1 macam teknik 5 kali gerakan
- b. Kihon Ippon Kumite Pertarungan dasar 1 macam teknik 1 kali gerakan
- c. Jiyyu Ippon Kumite Pertarungan bebas 1 macam teknik 1 kali gerak yang diberitahukan terlebih dahulu

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Keterampilan Lanjut Karate Kode : PKO435
SKS : Teori 1 SKS Praktikum : 3 SKS
Semester : III
Dosen : Danardono, S.Pd.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktikum 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep dlm Keterampilan Lanjut Karate
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami Konsep tentang Teori dan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dlm Keterampilan Lanjut Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah
2. Penjelasan Teori dan Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dalam Keterampilan Lanjut Karate
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULUAN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Laptop LCD	1
INTI	1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 2. Penjelasan Teori & Teknik Keterampilan yang harus dikuasai dlm Keterampilan Lanjut Karate	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab Tugas	Laptop LCD	1
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan	15 menit	Ceramah	Laptop	1

	2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam		Tugas	LCD	
--	---	--	-------	-----	--

9. Evaluasi

a. Tugas Terstruktur

- 1) Carilah buku Peraturan Pertandingan Karate (WKF) terbaru
- 2) Bacalah dan pelajari buku Peraturan Pertandingan Karate (WKF) terbaru

b. Tugas Mandiri

- 1) Belajar tentang Peraturan Pertandingan *Kata*

10. Sumber Bahan

A. Textbook Wajib :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. *8 Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*

B. Anjuran/Referensi :

4. Internet
5. CD Pertandingan *Kata* dan Kumite
6. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Peraturan Pertandingan Karate
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami tentang Peraturan Pertandingan Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan Peraturan Pertandingan Karate, baik *Kata* maupun *Kumite*
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Laptop LCD	1
INTI	Penjelasan Peraturan Pertandingan Karate, baik <i>Kata</i> maupun <i>Kumite</i>	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab	Laptop LCD	1
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1

9. Evaluasi
 - a. Tugas Terstruktur
 - 1) Membaca dan mempelajari buku Peraturan Pertandingan Karate
 - b. Tugas Mandiri
 - 1) Belajar tentang Peraturan Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
10. Sumber Bahan
 - a. Textbook Wajib :
 1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
 2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*
 - b. Anjuran/Referensi :
 4. Internet
 5. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 6. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Praktik Perwasitan Gesture
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami tentang gesture Dalam Perwasitan Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi :
 1. Penjelasan mengenai gesture dalam perwasitan karate
 2. Penjelasan mengenai gesture dalam pengambilan keputusan wasit/juri antara poin, pelanggaran & putusan

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULUAN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi dan Matras	1
INTI	Praktik Gesture Perwasitan	65 menit	Demo Drill Diskusi Tnya jwb	Karate-Gi dan Matras	1
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi dan Matras	1

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 - 1) Bacalah dan pelajari buku Peraturan Pertandingan Karate
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Belajar membuat keputusan dalam pertandingan karate

10. Sumber Bahan

- a. Textbook Wajib :
 1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
 2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*
- b. Anjuran/Referensi :
 1. Internet
 2. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 3. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : 8 (Delapan) *Sittei Kata*
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mengenal dan menguasai 8 (delapan) *Sittei Kata* dalam Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Jion 2. Kanku Dai (Shotokan)
3. Seifa, 4. Sei Pei (Goju Ryu)
5. Seishan, 6. Seienchin (Sitto Ryu)
7. Bassai Dai, 8. Chinto (Wado Ryu)

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	3. Salam, do'a dan presensi 4. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5
INTI	Praktik berlatih 8 (delapan) <i>Sittei Kata</i> dalam Karate	65 menit	Demo Drill Diskusi Tnya jwb	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5

9. Evaluasi

a. Tugas Terstruktur

- 1) Cari dan pelajari Buku 8 *Sittei Kata* yang dikeluarkan WKF
- 2) Cari dan pelajari video 8 tentang *Sittei Kata* di internet

b. Tugas Mandiri

- 1) Berlatih dan kuasai 8 *Sittei Kata*

10. Sumber Bahan

a. Textbook Wajib :

1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*

b. Anjuran/Referensi :

4. Internet
5. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
6. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : *Kata* Populer dalam Pertandingan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mengenal tentang *Kata-kata* yang Populer dalam Pertandingan
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi* (pilihan) : 1. Enpi 2. Kanku Sho (Shotokan)
3 & 4 Gojushiho Sho/Dai (Shotokan)
5. Kururunfa, 6. Superumpai (GojuRyu)
7. Unsu (Shoto), 8. Anan (Sitto Ryu)

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULUAN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5
INTI	Praktik berLatih <i>Kata</i> Populer dalam Pertandingan Karate	65 menit	Demo Drill Diskusi Tnya jwb	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi dan Matras	1, 2, 4 & 5

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 - 1) Cari dan pelajari *Kata-kata* yang Populer di pertandingan dari internet dan cd pertandingan
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Belajar dan kuasai minimal 3 *kata* populer

10. Sumber Bahan

- a. Textbook Wajib :
 1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
 2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*
- b. Anjuran/Referensi :
 4. Internet
 5. CD Pertandingan *Kata* dan Kumite
 6. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Fakultas/Program Studi: FIK / PKO

2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktikum 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Teknik *Shiai Kumite*/K. Pertandingan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mampu menguasai teknik *Kumite* pertandingan/*Shiai Kumite*

Materi Pokok/

- Penggalan Materi : 1. Teknik kaki (moving, stepping dll)
2. Teknik tangkis-serang tangan &kaki
3. Teknik sapuan dan bantingan

Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi, Stopwatch dan Matras	3, 4, 5 & 6
INTI	Praktik berlatih teknik <i>Shiai Kumite/Kumite</i> Pertandingan (moving, stepping, foot work, tangkis- serangan tangan-kaki, sapuan & bantingan)	65 menit	Demo Drill Diskusi Tanya jwb	Karate-Gi, Stopwatch dan Matras	3, 4, 5 & 6
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi dan Matras	3, 4, 5 & 6

Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 - 1) Carilah dan bacalah buku Best Karate (dynamic dan kumite) dan jurnal-jurnal tentang Kumite
 - 2) Carilah dan pelajari CD-CD pertandingan *kumite* di internet
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari dan latihlah *kumite* Pertandingan

10.Sumber Bahan

- a. Textbook Wajib :
 1. Peraturan Pertandingan Karate (WKF dan PB. FORKI)
 2. 8 *Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Best Karate (Dinamic dan Kumite)*
- b. Anjuran/Referensi :
 4. Internet
 5. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 6. Jurnal Olahraga

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Semua Prodi
 Mata Kuliah : Karate Kode : IKF 147
 SKS : 1 SKS Praktik
 Semester : III
 Dosen : Danardono, S.Pd.

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas tentang Teknik Dasar dalam Beladiri Karate, yang meliputi : Gerakan Dasar (*Kihon*), Jurus Dasar (*Kata : Heian/Pinan 1 – 2*) dan Teknik Perkelahian Dasar (*Gohon Ippon Kumite, dan Kihon Ippon Kumite*)

Kompetensi Dasar

Mahasiswa memiliki Keterampilan Teknik Dasar dalam Beladiri Karate, yang meliputi :

- a. Gerakan Dasar (*Kihon*),
- b. Jurus Dasar (*Kata : Heian/Pinan 1 – 2*) dan
- c. Teknik Perkelahian Dasar (*Gohon Ippon Kumite, Sanbon Ippon Kumite dan Kihon Ippon Kumite*)

Rencana Kegiatan Perkuliahan

Tatap Muka ke -	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Konsep Dasar Karate	Penjelasan Teknik yang harus dikuasai : Teknik Dasar <i>Kihon, Kata Dasar (Heian 1 s.d 2)</i> , dan <i>Kumite Dasar (Gohon dan Kihon Ippon Kumite)</i>	Tatap muka Diskusi Tugas	
2 – 4	Gerakan Dasar (<i>Kihon</i>)	Kihon/Teknik Dasar : Kepalan, Pukulan, Tangkisan, Sentakan	Tatap muka Praktik Demonstrasi Driil Diskusi Tanya jawab Tugas	1 & 2
		Pengulangan Materi dan Pemberian Materi : Tendangan Depan (<i>Mae geri Cudan & Jodan</i>)		1 & 2
		Pengulangan Materi dan Pemberian Materi : Tendangan Samping (<i>Yoko Geri Keage & Kekomi</i>)		1 & 2
5 – 9	Jurus Dasar (<i>Kata : Heian/</i>	Pengulangan Materi <i>Kihon</i> dan Pemberian	Tatap muka Praktik	1, 2, 3 dan 4

	<i>Pinan 1 – 2)</i>	<i>Materi Kata Dasar 1</i>	Demonstrasi Driil Diskusi Tanya jawab Tugas	
		<i>Kata Dasar 2</i>		
		<i>Kata Dasar 1 dan Kata Dasar 2</i>		
10	Teknik Perkelahian Dasar (<i>Gohon Ippon Kumite, dan Kihon Ippon Kumite</i>)	<i>Kihon dan Kihon Ippon Kumite</i>	Tatap muka Praktik	1, 2, 3 dan 4
11-13		<i>Kihon dan Kihon Ippon Kumite, sanbon Ippon Kumite dan Gohon Ippon Kumite</i>	Demonstrasi Driil Diskusi Tanya jawab Tugas	
14	Ujian Akhir Semester	<i>Kihon, Kata, Kumite Dasar</i>	Tatap muka Praktik	

Sumber Bahan

A. Textbook :

1. Best Karate
2. Karate Master

B. Acuan/Referensi :

3. Internet
4. CD *Kata dan Kumite Dasar*

Penilaian

No	Jenis Tagihan	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah dan Diskusi	30 %
2.	Ujian	60 %
3.	Lain-lain : Sikap	10 %
Jumlah		100 %

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK
1. Mata Kuliah/Kode : Karate/IKF 147
2. SKS : 1 SKS Praktik
3. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
4. Kompetensi Dasar : Konsep dasar belajar beladiri Karate
5. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami Konsep dasar tentang belajar beladiri Karate
6. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah
2. Penjelasan teknik Karate dasar yang harus dikuasai
7. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
INTI	1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 2. Penjelasan teknik Karate dasar yang harus dikuasai	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4

9. Evaluasi
 - a. Tugas Terstruktur
 - 1) Carilah buku-buku Best Karate
 - 2) Carilah CD-CD tentang *kata* dan *kumite* dasar!
 - b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas
10. Sumber Bahan

Textbook :

 1. Best Karate
 2. Karate Master

Acuan/Referensi :

 3. Internet
 4. CD *Kata* dan *Kumite* Dasar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
1. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
2. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
3. Kompetensi Dasar : Gerakan Dasar (*Kihon*) dalam Karate
4. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mampu memahami dan menguasai gerakan dasar (*kihon*) Karate
5. Materi Pokok/
Penggalan Materi :
 1. Teknik Dasar : Kepalan, Pukulan, Tangkisan, Sentakan
 2. Tendangan Depan (*Mae geri Cudan & Jodan*)
 3. Tendangan Samping (*Yoko Geri Keage & Kekomi*)

6. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
INTI	1. Gerakan Dasar (<i>Kihon</i>) dalam Karate : kepalan, pukulan, tangkisan, entakan, tendangan depan & samping	65 menit	Tatap muka Praktik Demonstrasi Drill Tanyajawab Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 1. Carilah buku-buku Best Karate
 2. Carilah CD-CD tentang gerakan dasar (*kihon*)!
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas

10. Sumber Bahan

- a. Textbook :
 1. Best Karate
 2. Karate Master
- b. Acuan/Referensi :
 3. Internet
 4. CD *Kata* dan *Kumite Dasar*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
1. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
2. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
3. Kompetensi Dasar : Gerakan Kata Dasar dalam Karate
4. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mampu memahami dan menguasai gerakan *Kata* dasar Karate
5. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Teknik *Kata* Dasar 1 (*Heian Shodan*)
2. Teknik *Kata* Dasar 2 (*Heian Nidan*)
6. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
INTI	1. <i>Kata</i> / Jurus Dasar (<i>Heian/ Pinan 1-2</i>)	65 menit	Tatap muka Praktik Demonstrasi Drill Tanyajawab Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4

9. Evaluasi
 - a. Tugas Terstruktur
 1. Carilah buku-buku Best Karate
 2. Carilah CD-CD tentang *kata* dasar!
 - b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas
10. Sumber Bahan
 - a. Textbook :
 1. Best Karate
 2. Karate Master
 - b. Acuan/Referensi :
 3. Internet
 4. CD *Kata* dan Kumite Dasar

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Gerakan *Kumite* Dasar dalam Karate
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa mampu memahami dan menguasai gerakn *kumite* dasar Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Teknik *Kihon Ippon Kumite*
2. Teknik *Sanbon Ippon Kumite*
3. Teknik *Gohon Ippon Kumite*

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
INTI	1. Gerakan <i>Kumite</i> Dasar dalam Karate: <i>Kihon Ippon</i> , <i>Sanbon Ippon</i> , dan <i>Gohon Ippon Kumite</i>	65 menit	Tatap muka Praktik Demonstrasi Drill Tanyajawab Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 4

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 1. Carilah buku-buku Best Karate
 2. Carilah CD-CD tentang *kumite* dasar!
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas

10. Sumber Bahan

- a. Textbook :
 1. Best Karate
 2. Karate Master
- b. Acuan/Referensi :
 3. Internet
 4. CD *Kata* dan *Kumite Dasar*

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep dalam Metode Melatih Teknik dan Taktik Karate
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami Konsep tentang Teori dan Praktik Metode Melatih Teknik dan Taktik Karate
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan Silabi Mata Kuliah
2. Penjelasan Konsep Teori dan Praktik Met. Melatih Teknik & Taktik Karate

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULUAN	7. Salam, do'a dan presensi 8. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Laptop LCD	1 s.d 7
INTI	7. Penjelasan Silabi Mata Kuliah 8. Penjelasan Teori dan Praktik Met. Melatih Teknik & Taktik Karate	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab Tugas	Laptop LCD	1 s.d 7
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1 s.d 7

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 - 1) Carilah buku-buku tentang *kata* terbaru
 - 2) Carilah CD-CD pertandingan baik *kata* maupun *kumite*!
- c. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas

10. Sumber Bahan

- A. Textbook :
 1. *Best Karate (Kata, Dinamic dan Kumite)*
 2. *8 Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Karate Master*
 4. *Step by Step*
- B. Anjuran/Referensi :
 5. Internet
 5. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 6. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi: FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Metode Melatih Teknik &Taktik *Kata* Pertandingan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami tentang teori dan praktik metode melatih teknik dan taktik *kata* pertandingan
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan teori melatih *kata*
2. Praktik melatih teknik & taktik *kata*
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2, 3, 5, dan 6
INTI	1. Penjelasan teori melatih <i>kata</i> 2. Praktik melatih teknik & taktik <i>kata</i>	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab Praktik Tugas	Laptop LCD Karate-Gi, Matras	1, 2, 3, 5, dan 6
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1, 2, 3, 5, dan 6

9. Evaluasi
 - a. Tugas Terstruktur
 - 1) Carilah buku-buku tentang *kata* terbaru
 - 2) Carilah di internet dan CD-CD pertandingan *kata*!
 - b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas
11. Sumber Bahan
 - a. Textbook :
 1. *Best Karate (Kata, Dinamic dan Kumite)*
 2. *8 Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Karate Master*
 4. *Step by Step*
 - b. Anjuran/Referensi :
 5. Internet
 6. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 7. Jurnal Olahraga

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK / PKO
2. Mata Kuliah/Kode : Keterampilan Lanjut Karate/PKO435
3. SKS : Teori 1 SKS Praktik 3 SKS
4. Semester dan Waktu : III (Tiga) Waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Metode Melatih Teknik &Taktik *Kumite* Pertandingan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa memahami tentang teori dan praktik metode melatih teknik dan taktik *kumite* pertandingan
7. Materi Pokok/
Penggalan Materi : 1. Penjelasan teori melatih *kumite*
2. Praktik melatih teknik & taktik *kumete* pertandingan

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan / Referensi
PEN DAHULU AN	1. Salam, do'a dan presensi 2. Menyampaikan tujuan Pembelajaran	20 menit	Ceramah Tanya jawab	Laptop LCD	1, 4, 5 dan 6
INTI	1. Penjelasan teori melatih <i>kumite</i> 2. Praktik melatih teknik & taktik <i>kumite</i>	65 menit	Ceramah Diskusi Tanya jawab Praktik Tugas	Laptop LCD Karate-Gi, Matras	1, 4, 5 dan 6
PENUTUP	1. Kesan dan Pesan 2. Pemberian Tugas 3. Do'a dan Salam	15 menit	Ceramah Tugas	Laptop LCD	1, 4, 5 dan 6

9. Evaluasi

- a. Tugas Terstruktur
 - 1) Carilah buku-buku tentang *kumite* pertandingan terkini
 - 2) Carilah di internet dan CD-CD pertandingan *kumite*!
- b. Tugas Mandiri
 - 1) Pelajari buku dan CD diatas
10. Sumber Bahan
 - a. Textbook :
 1. *Best Karate (Kata, Dinamic dan Kumite)*
 2. *8 Sittei Kata*, yang dikeluarkan WKF
 3. *Karate Master*
 4. *Step by Step*
 - b. Anjuran/Referensi :
 5. Internet
 6. CD Pertandingan *Kata* dan *Kumite*
 7. Jurnal Olahraga