

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Sejarah Olahraga Judo  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa memahami dan dapat menjelaskan sejarah lahirnya judo dan Perkembangannya.  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
1.	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah dan perkembangan judo di dunia dan di Indonesia.	1.1.a. Sejarah lahirnya judo. b. Tujuan judo. c. Filosofi judo. d. Perkembangan judo di dunia. e. Perkembangan judo di Indonesia.	Diskusi, simulasi, Tanya jawab dan mendengarkan penjelasan dosen.	Mencari beberapa bukti sejarah judo sebagai sumber dokumen.	1. OHP, VCD 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
Topik Bahasan : Teknik dasar jatuh dalam judo  
Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar jatuh judo.  
Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
2.	2.1. Mahasiswa dapat mempraktekkan teknik dasar jatuh judo.	2.1.a. Teknik Jatuh kebelakang. b. Teknik jatuh samping kanan. c. Teknik jatuh samping kiri. d. Teknik jatuh kedepan.	Simulasi,praktek, drill, latihan.	Melakukan teknik jatuh judo dengan benar.	1. Matras, baju judo 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik dasar jatuh dan membanting dalam judo  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
3.	3.1 Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting	3.1.a. Mengulang teknik Jatuh b. Teknik De Ashi Harai c. Teknik Sasae Tsuru Komi Ashi	Simulasi,praktek, drill, latihan	Melakukan teknik jatuh judo dan teknik membanting dengan benar.	1. Matras, baju judo 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
Topik Bahasan : Teknik dasar jatuh dan membanting dalam judo  
Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
4.	4.1 Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting	4.1.a. Mengulang teknik Jatuh b. Teknik Uki Goshi c. Teknik O-Soto Gari	Simulasi,praktek, drill, latihan	Melakukan teknik jatuh judo dan teknik membanting dengan benar.	1. Matras, baju judo 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik dasar jatuh dan membanting dalam judo  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
5	5.1 Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting	5.1.a. Mengulang teknik Jatuh b. Teknik O-Uchi Gari c. Teknik O-Goshi	Simulasi,praktek, drill, latihan	Melakukan teknik jatuh judo dan teknik membanting dengan benar.	1. Matras, baju judo 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik dasar jatuh dan membanting dalam judo  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat menguasai teknik dasar jatuh dengan baik dan melakukan teknik membanting dengan baik.  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
6	6.1 Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar jatuh dan teknik membanting	6.1.a. Mengulang teknik Jatuh b. Teknik Seoelage c. Mengulang semua teknik membanting	Simulasi,praktek, drill, latihan	Melakukan teknik jatuh judo dan teknik membanting dengan benar.	1. Matras, baju judo 2. Kodokan Judo (1989), Best Judo (1979), Vital Judo (1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
Topik Bahasan : UTS  
Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mengikuti UTS dengan tertib dan teratur  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
7	7.1. Mahasiswa dapat mengikuti UTS dengan tertib dan teratur	7.1.a. Teori judo dan tugas. b. Melakukan teknik dasar jatuh judo dan variasi jatuh. c. Melakukan semua teknik dasar membanting. d. Randori / Sparing.	Praktek dan tes	-	- Blanko penilaian - Stopwatch - Scoring board manual dan electric

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
8	8.1. Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan	8.1.1. Keterampilan jatuh : a. Teknik jatuh roll kanan dan kiri b. Teknik jatuh roll kanan dan kiri langsung berdiri (zenpokaiten).  8.1.2 . Teknik membanting: a. Teknik Ko Soto Gari b. Teknik Ko Uchi Gari c. Teknik Tsuru Komi Goshi.	Praktek, latihan,drill.	Roll dengan bahu kanan atau bahu kiri dan mengontrol titik berat badan.oto gari	1. Matras, baju Judo 2. Kodokan judo(1989), Best Judo(1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting.  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan.  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
9	9.1. Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan	9.1.Keterampilan jatuh : a. Teknik jatuh roll kanan dan roll kiri b. Teknik jatuh roll kanan dan kiri langsung berdiri (zenpokaiten)  9.2. Teknik membanting : a. Teknik Koshi Guruma b. Teknik Okuri Ashi Harai	Praktek,latihan drill.	Roll dengan bahu kanan atau bahu kiri dan control titik berat badan.	1. Matras, Baju judo. 2. Kodokan Judo(1989), Best Judo(1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan  
 Jumlah Pertemuan : 1.(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
10	10.1. Mahasiswa dapat melakukan teknik jatuh lanjutan dan teknik membanting lanjutan	10.1.Keterampilan jatuh : a. Teknik jatuh roll kanan dan kiri b. Teknik jatuh roll kanan dan kiri langsung berdiri  10.2.Teknik membanting : a. Teknik Tai Otoshi b. Teknik Okuri Ashi Harai c. Mengulang teknik-teknik sebelumnya.	Praktek, latihan, drill.	Roll dengan bahu kanan atau bahu kiri langsung berdiri tegak.Waktu membanting harus mengutamakan menghilangkan keseimbangan lawan lebih dahulu.	1. Matras, Baju judo. 2. Kodokan Judo(1989), Best Judo(1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Teknik dasar main bawah dan teknik kunci,cekikan dan patahan  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar main bawah dan teknik kunci,cekikan dan patahan  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
11	11.1. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar main bawah dan teknik kunci, cekikan dan patahan	11.1. Teknik dasar main bawah : a. merayap dengan kedua lengan b. berjalan dengan punggung c. Berbaring kaki keatas seperti mengayuh sepeda maju dan mundur. 11.2. Teknik kunci : a. Kesa Gatame b. Kami shiho Gatame c. Yoko shiho Gatame 11.3. Teknik Cekikan : a. Hadaka Jime b. Kataha Jime c. Okuri Eri Jime 11.3. Teknik patahan : a. Ude Garame b. Ude Hizigi Juji Gatame	Praktek, latihan, drill.	Bergerak dalam posisi berbaring menggunakan lengan, kaki dan bahu. Mengunci lawan dengan menjaga keseimbangan. Memeriksa dan mematahkan tepat pada bagian yang lemah harus sangat hati-hati jangan sampai lawan/teman belajar sakit betulan / cedera.	1. Matras, Baju judo. 2. Kodokan Judo(1989), Best Judo (1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah	: PL412 Pelatihan Cabor Judo
Topik Bahasan	: Randori atas dan bawah.
Tujuan Pembelajaran (Kompetensi)	: Mahasiswa dapat bermain judo dengan menggunakan teknik-teknik yang sudah dipelajari dan dipraktekkan pada perkuliahan sebelumnya.
Jumlah Pertemuan	: 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
12	12.1. Mahasiswa dapat bermain judo dengan menggunakan teknik-teknik yang sudah dipelajari dan dipraktekkan pada perkuliahan sebelumnya.	12.1.Randori/sparing atas : <ol style="list-style-type: none"> <li>a.Menjatuhkan lawan ke matras dari posisi berdiri dengan teknik bantingan.</li> <li>b.Menahan serangan lawan</li> <li>c.Menghindar dari serangan lawan</li> <li>d.Menyerang balik pada waktu diserang oleh lawan.</li> </ol> 12.2.Randori/sparing bawah: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Teknik kucian</li> <li>b. Teknik cekikan</li> <li>c. Teknik patahan</li> </ol>	Praktek, randori/sparing	Melakukan teknik yang sudah dipelajari dengan baik dan benar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matras, Baju judo.</li> <li>2. Kodokan Judo(1989), Best Judo (1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).</li> </ol>

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Melepaskan serangan, blocking, konter teknik  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat melepaskan diri dari serangan, menahan dan melakukan serangan balik.  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
13	13.1. Mahasiswa dapat melepaskan diri dari serangan, menahan dan melakukan serangan balik.	13.1. a. Teknik Menarik b. Teknik Mendorong c. Teknik Menahan d. Teknik serangan balik	Praktek, latihan, drill.	Menggunakan teknik dan berat badan.	1. Matras, Baju judo. 2. Kodokan Judo(1989), Best Judo (1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Peraturan permainan dan pertandingan  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa memahami peraturan permainan dan pertandingan judo  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
14	14.1. Mahasiswa memahami peraturan permainan dan pertandingan judo	14.1. a. Kelas yang dipertandingkan b. Pakaian judo untuk pertandingan c. Waktu/lamanya pertandingan. d. Lapangan pertandingan e. Tata cara waktu mau bertanding d. Penimbangan berat badan. e. Panitia pelaksana pertandingan pertandingan f. Sistem / organisasi pertandingan	Mendengarkan penjelasan dosen, Tanya jawab, diskusi	Melakukan tugas yang diberikan, melakukan simulasi pertandingan judo.	1. Matras yang sesuai dgn ukuran untuk pertandingan, 2. Baju judo, meja panitia, stop watch, pita untuk pemain, bendera kecil, bell/gong, Sumber : Peraturan Judo(1995).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : Perwasitan Judo  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa memahami peraturan perwasitan sebagai calon atlet, panitia pertandingan atau calon wasit  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
15	15.1. Mahasiswa dapat memahami peraturan perwasitan judo sebagai calon atlet, panitia pertandingan atau calon wasit judo.	15.1. a. Persyaratan menjadi wasit. b. Tugas wasit dalam pertandingan c. Keputusan wasit dalam pertandingan.	Mendengarkan penjelasan / ceramah, Tanya jawab, diskusi.	Simulasi sebagai wasit.	Peraturan Perwasitan Judo(1995)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL412 Pelatihan Cabor Judo  
 Topik Bahasan : UAS  
 Tujuan Pembelajaran (Kompetensi) : Mahasiswa dapat mengikuti UAS dengan tertib, teratur dan lancar  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) kali pertemuan.

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi / Indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Sumber
16	16.1. Mahasiswa dapat mengikuti UAS dengan tertib, teratur dan lancar	16.1. UAS a. Teori b. Teknik dasar jatuh c. Teknik dasar membanting d. Teknik lanjutan jatuh e. Teknik lanjutan membanting f. Teknik Kunci, cekikan dan patahan. g. Randori/sparing	Tes tertulis, tes praktek.	Paper dan penguasaan teknik.	1. Matras judo sesuai ukuran pertandingan, baju judo,blanko penilaian. 2. Kodokan Judo(1989), Best Judo (1979), Vital Judo(1973), Teknik Judo I (2002), Peraturan Judo (1995), Peraturan perwasitan (1995)

