	Universitas Negeri Surabaya S1 Masase	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Renang Dasar	8920402066		2				5 November 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
		A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.	JOESOEF ROEPAJADI

Deskripsi Singkat MK

Mata kuliah Renang merupakan mata kuliah praktik yang memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar aktivitas akuatik,lkde meliputi pengenalan lingkungan air, adaptasi tubuh di air, teknik pernapasan, mengapung, meluncur, gerakan kaki dan tangan, serta koordinasi gerakan renang. Mahasiswa juga mempelajari teknik dasar gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan pengenalan gaya kupu-kupu. Selain keterampilan berenang, mahasiswa dibekali pengetahuan tentang keselamatan di lingkungan kolam renang, pencegahan risiko kecelakaan air, kebugaran akuatik, serta pengenalan prinsip aktivitas air yang relevan dengan bidang terapi dan masase olahraga.

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
CPL-5	Menunjukkan integritas, etika profesional, dan tanggung jawab dalam praktik masase berbasis bukti (evidence-based) dan menghargai keragaman budaya, kebutuhan klien, dan prinsip keselamatan pasien

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

CPMK-1	Menjelaskan konsep dasar aktivitas akuatik, karakteristik lingkungan air, dan manfaat renang bagi kesehatan dan kebugaran.
CPMK-2	Menjelaskan dan menerapkan prinsip keselamatan, etika, serta pencegahan kecelakaan di lingkungan kolam renang.
CPMK-3	Mempraktikkan keterampilan dasar renang meliputi adaptasi air, teknik pernapasan, mengapung, dan meluncur.
CPMK-4	Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung dengan koordinasi gerak yang benar.
CPMK-5	Menjelaskan hubungan aktivitas akuatik dengan kebugaran jasmani, terapi latihan, dan pemulihan fisik.

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5
CPMK-1	✔				
CPMK-2		✔			
CPMK-3			✔		
CPMK-4				✔	
CPMK-5					✔

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1	✔	✔														
CPMK-2			✔	✔												
CPMK-3					✔	✔	✔	✔			✔					
CPMK-4									✔	✔		✔	✔	✔	✔	✔
CPMK-5																

Pustaka

Utama :

1. Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. PM&R, 1(9), 859–872.
2. Maglischo, E. W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
3. Counsilman, J. E. (1968). The Science of Swimming. Prentice-Hall.
4. American Red Cross. (2014). Swimming and Water Safety. American Red Cross.

Pendukung :

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring (online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami konsep dasar renang		Academic assistant helping a lecturer with an RPS. Formal Indonesian. Direct, no fluff. "Renang Dasar" (Basic Swimming). "MemahamiAcademic assistant helping a lecturer with an RPS. Formal Indonesian. Direct, no fluff. "Renang Dasar" (Basic Swimming). "Memahami konsep dasar renang" (Understanding basic swimming concepts). "Memahami konsep dasar renang" (Understanding basic swimming concepts). The user previously asked for materials, but the current prompt specifically asks for "Kriteria & Bentuk Penilaian" based on the provided context. * Criteria (Kriteria): Quality measure of the result (e.g., accuracy, completeness). * Assessment Form (Bentuk Penilaian): Method/tool used (e.g., written test, rubric). * Format: One short paragraph. "Kriteria: [mutu hasil]. Bentuk Penilaian: [metode/alat]." * Constraint: No extra explanations, brief, dense, and formal. * Sub-CPMK: Understanding basic concepts of swimming. * Cognitive level: "Memahami" (Understand - C2 in Bloom's Taxonomy). * Expected outcomes: Ability to explain principles of buoyancy, breathing, safety, and body position. * *Criteria:* Ketepatan dalam menjelaskan konsep daya apung, teknik pernapasan, posisi tubuh, dan prosedur keselamatan renang. (Accuracy in explaining buoyancy, breathing, body position, and safety procedures). * *Assessment Form:* Tes tertulis (pilihan ganda/esai) atau kuis. (Written test/quiz). Kriteria: Ketepatan dan kelengkapan penjelasan mengenai prinsip daya apung, teknik pernapasan, posisi	Ceramah		1. Prinsip dasar daya apung (buoyancy) dan hidrodinamika. 2. Teknik pernapasan dasar di dalam air. 3. Posisi tubuh dan keseimbangan di permukaan air (streamline). 4. Prosedur keselamatan dan kesehatan dalam renang.	5%

			tubuh, serta prosedur keselamatan renang. Bentuk Penilaian: Tes tertulis (esai/pilihan ganda).Kriteria: Ketepatan dan kelengkapan penjelasan mengenai prinsip daya apung, teknik pernapasan, posisi tubuh, serta prosedur keselamatan renang. Bentuk Penilaian: Tes tertulis (esai/pilihan ganda).				
2	Memahami keselamatan air	Observasi	Memahami konsep dasar renang				
3	Melakukan adaptasi air	Praktik	Memahami keselamatan air				
4	Menguasai teknik pernapasan	Drill dan praktik	Melakukan adaptasi air				5%
5	Menguasai teknik mengapung	1. Ketepatan dalam menjelaskan prinsip daya apung dan melakukan koordinasi napas. 2. Kemampuan mempraktikkan posisi mengapung telungkup dengan posisi tubuh sejajar permukaan air. 3. Kemampuan mempraktikkan posisi mengapung terlentang dengan menjaga stabilitas tubuh.	Kriteria: Ketepatan posisi tubuh, stabilitas di permukaan air, dan ketenangan dalam pengaturan napas. Bentuk: Tes unjuk kerja (praktik langsung).	Demonstrasi, latihan terbimbing (drill), dan feedback langsung.	1. Menonton video tutorial teknik mengapung dan mengunduh ringkasan poin pentingnya. 2. Mengunggah analisis mandiri mengenai kesalahan umum saat melakukan teknik mengapung melalui forum diskusi daring.	1. Prinsip dasar daya apung (buoyancy) dan teknik pengaturan napas. 2. Teknik mengapung telungkup (prone float). 3. Teknik mengapung terlentang (back float).	5%
6	Menguasai teknik meluncur	Drill dan praktik	Gliding, posisi streamline, dan koordinasi tubuh				5%
7	Menguasai gerakan dasar gaya bebas	1. Ketepatan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air (streamline). 2. Ketepatan frekuensi dan koordinasi gerakan kaki. 3. Ketepatan fase menarik (pull) dan mendorong (push) air menggunakan lengan. 4. Ketepatan waktu dan teknik rotasi kepala saat pengambilan napas.	Kriteria: Ketepatan teknik gerakan dan koordinasi antar anggota tubuh. Bentuk: Tes performa/unjuk kerja (praktik di kolam renang).	Demonstrasi, latihan terbimbing (drill), dan praktik mandiri.	1. Analisis video tutorial teknik gaya bebas dan identifikasi kesalahan umum dalam gerakan. 2. Pengunggahan video rekaman praktik mandiri sebagai bahan evaluasi awal.	1. Posisi tubuh (streamline) dalam renang gaya bebas. 2. Teknik gerakan kaki gaya bebas. 3. Teknik gerakan lengan gaya bebas. 4. Teknik pengambilan napas gaya bebas.	5%
8	Mengevaluasi keterampilan dasar	1. Kemampuan mengidentifikasi kesalahan teknis pada gerakan meluncur, mengapung, dan pernapasan. 2. Kemampuan menilai kesesuaian teknik renang gaya bebas dan gaya dada berdasarkan rubrik penilaian.	Kriteria: Ketepatan analisis teknis dan objektivitas penilaian. Bentuk: Tes performa (peer-assessment) dan lembar observasi.	Peer-Teaching, Demonstrasi, dan Diskusi.	1. Analisis video rekaman teknik renang melalui Learning Management System (LMS). 2. Pengisian formulir evaluasi rekan sejawat secara digital.	1. Analisis kesalahan teknik meluncur, mengapung, dan pernapasan. 2. Kriteria penilaian performa teknik renang gaya bebas dan gaya dada.	10%
9	Menguasai koordinasi gaya bebas	1. Ketepatan sinkronisasi antara ayunan lengan dan tendangan kaki. 2. Ketepatan waktu dan posisi kepala saat mengambil napas tanpa mengganggu ritme renang. 3. Kemampuan menjaga posisi tubuh tetap sejajar permukaan air selama melakukan koordinasi gerakan.	Kriteria: Ketepatan teknik, efisiensi gerakan, dan kelancaran koordinasi. Bentuk: Tes unjuk kerja (praktik).	Demonstrasi, latihan terbimbing (drill), dan evaluasi rekan sejawat (peer-feedback).	1. Analisis video teknik koordinasi gaya bebas dari atlet profesional. 2. Pengunggahan video rekaman mandiri hasil latihan koordinasi gaya bebas.	1. Koordinasi gerakan lengan dan gerakan kaki gaya bebas. 2. Teknik pengambilan napas (breathing) dalam koordinasi gaya bebas. 3. Penyelarasan posisi tubuh (streamline) dalam koordinasi penuh.	5%

10	Menguasai teknik gaya dada	Drill dan praktik	Gerakan kaki, tangan, dan koordinasi pernapasan gaya dada			* Role: Academic Assistant helping a lecturer create an RPS. * Course: "Renang Dasar" (Basic Swimming). * Sub-CPMK: "Menguasai teknik gaya dada" (Master breaststroke technique). * Expected Competence: "Menguasai teknik gaya dada". * Assessment Indicators: "Drill dan praktik". * Language: Formal Indonesian. * Constraints: * Direct to the point, no fluff. * Number of learning materials $\le$ 1 (must match the number of assessment indicators). * Must relate to/support the assessment indicator. * Format: Numbered list (1. 2. 3. ...). * No additional explanations. * The Sub-CPMK is about breaststroke. * The assessment is through drill and practice. * The learning material needs to cover the components of the breaststroke that can be drilled and practiced. * *Option 1:* Teknik gaya dada. (Too simple) * *Option 2:* Praktik teknik gaya dada (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi). (Comprehensive) * Constraint: Max 1 item. * Constraint: Numbered list. * Constraint: No extra words. 1. Teknik gaya dada (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi).1. Teknik gaya dada (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi).	5%
11	Menguasai koordinasi gaya dada	Drill dan praktik	Koordinasi gerakan dan latihan jarak pendek				
12	Menguasai teknik gaya punggung	1. Ketepatan posisi tubuh mengapung terlentang secara streamline. 2. Ketepatan pelaksanaan gerakan kaki yang konsisten dan efisien. 3. Ketepatan teknik ayunan lengan yang bergantian dan simetris. 4. Kemampuan mengintegrasikan seluruh gerakan dan pernapasan secara sinkron.	Kriteria: Ketepatan teknik gerakan dan stabilitas posisi tubuh. Bentuk: Tes praktik/unjuk kerja (Rubrik Penilaian).	Demonstrasi, latihan terbimbing (drill), dan praktik mandiri.	1. Analisis video tutorial teknik gaya punggung melalui Learning Management System (LMS). 2. Pengunggahan rekaman video praktik gerakan kaki gaya punggung di darat.	1. Posisi tubuh (body position) dalam renang gaya punggung. 2. Teknik gerakan kaki (flutter kick) gaya punggung. 3. Teknik gerakan lengan (arm stroke) gaya punggung. 4. Koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pengaturan pernapasan.	5%
13	Memahami konsep dasar penyelamatan di air		Pengertian water rescue, penyebab kecelakaan air, prinsip keselamatan penolong dan korban, serta pencegahan tenggelam				10%

14	Mempraktikkan teknik dasar penyelamatan di air	1. Ketepatan mempraktikkan teknik menjangkau dan melempar alat bantu kepada korban 2. Ketepatan mempraktikkan teknik membawa korban menuju tepian air 3. Ketepatan langkah-langkah pemberian bantuan awal pada korban di daratan	Kriteria: Ketepatan prosedur teknik, kecepatan respon, dan kepatuhan terhadap aspek keselamatan. Bentuk: Uji kinerja (demonstrasi praktikum).	Demonstrasi, latihan terbimbing, dan simulasi kasus.	1. Analisis video prosedur penyelamatan air dan pembuatan ringkasan langkah-langkah kritis. 2. Pengerjaan kuis daring mengenai protokol keselamatan dan etika penyelamatan air.	1. Teknik penyelamatan tanpa kontak fisik (reach and throw) 2. Teknik penyelamatan dengan kontak fisik (towing/carrying) 3. Prosedur pertolongan pertama dasar pada korban tenggelam	10%
15	Memahami dan mempraktikkan pertolongan pertama pada korban kecelakaan air	Drill dan praktik	Teknik membawa korban ke tempat aman, penilaian respons dan pernapasan, aktivasi bantuan darurat, CPR/RJP dasar dan penanganan hipotermia				15%
16	Menguasai keterampilan dasar water rescue dan pertolongan	1. Ketepatan dalam memilih dan menerapkan metode penyelamatan non-kontak sesuai situasi. 2. Keterampilan dalam melakukan teknik evakuasi korban dari air ke darat dengan aman. 3. Ketepatan langkah-langkah pelaksanaan RJP dan penanganan awal korban tenggelam.	Kriteria: Ketepatan prosedur, kecepatan respon, dan keamanan teknik. Bentuk: Tes unjuk kerja (praktik) dan lembar observasi.	Demonstrasi, simulasi kasus, dan praktik terbimbing.	1. Analisis video studi kasus kecelakaan air dan penentuan metode penyelamatan yang tepat. 2. Pengumpulan ringkasan protokol RJP terbaru berdasarkan standar medis.	1. Prosedur keselamatan air dan teknik penyelamatan non-kontak (reach, throw, row). 2. Teknik pendekatan, pengamanan, dan evakuasi korban dari air ke darat. 3. Prosedur pertolongan pertama dan Resusitasi Jantung Paru (RJP) pada korban tenggelam.	15%

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.