



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Renang	8920102142		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	13 Maret 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
----------------------------------	-----------------------------------

	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)
--	--

CPMK - 1	Mampu menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar renang untuk meningkatkan efisiensi gerakan. (C3)
CPMK - 2	Menganalisis video performa renang untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan teknik atlet. (C4)
CPMK - 3	Mengevaluasi dan memberikan umpan balik berdasarkan analisis teknik renang atlet. (C5)
CPMK - 4	Merancang program latihan berdasarkan analisis performa untuk meningkatkan kinerja renang. (C6)
CPMK - 5	Menerapkan prinsip biomekanika dalam mengoptimalkan teknik renang untuk berbagai gaya. (C3)
CPMK - 6	Menganalisis pengaruh kondisi fisik dan mental terhadap performa renang. (C4)
CPMK - 7	Mengevaluasi efektivitas program pelatihan renang dengan menggunakan kriteria kinerja yang telah ditetapkan. (C5)
CPMK - 8	Menciptakan metode baru dalam pelatihan renang yang inovatif dan adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan olahraga. (C6)
CPMK - 9	Menerapkan teknik analisis data untuk mengukur dan meningkatkan performa renang. (C3)
CPMK - 10	Menganalisis dampak psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya. (C4)

	Matrik CPL - CPMK
--	--------------------------

	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>CPMK</td></tr> <tr><td>CPMK-1</td></tr> <tr><td>CPMK-2</td></tr> <tr><td>CPMK-3</td></tr> <tr><td>CPMK-4</td></tr> <tr><td>CPMK-5</td></tr> <tr><td>CPMK-6</td></tr> <tr><td>CPMK-7</td></tr> <tr><td>CPMK-8</td></tr> <tr><td>CPMK-9</td></tr> <tr><td>CPMK-10</td></tr> </table>	CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7	CPMK-8	CPMK-9	CPMK-10
CPMK												
CPMK-1												
CPMK-2												
CPMK-3												
CPMK-4												
CPMK-5												
CPMK-6												
CPMK-7												
CPMK-8												
CPMK-9												
CPMK-10												

	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																
	CPMK-6																
	CPMK-7																
	CPMK-8																
	CPMK-9																
CPMK-10																	

Deskripsi Singkat MK matakuliah ini membahas tentang teori dan praktik renang, meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, tata krama (code of conduct), pengetahuan dasar renang gaya crawl, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dan praktik. Mahasiswa dalam melakukan praktik juga diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan

Pustaka

Utama :

1. PRSI. 2001. Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang. Jakarta: PB.PRSI
2. Ong Sioe Tjiang. (1962). Renang. Jakarta: Keng Po
3. Muhamad Murni. (2000). Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
4. FX. Sugiyanto dan Agus Suprianto. (2005). Dasar Gerak Renang. Yogyakarta:FIK UNY.
5. Roepajadi, Joesoef, 2005. Renang (Teknik, Prasarana dan Sistem Perlombaan), Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
6. Counsilman, James E. 1977. Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer. Bloomington, Indiana
7. Maglischo Ernest W 2003. Swimming Faster, California State University, Chico, Mayfield Publishing Company.

Pendukung :

Dosen Pengampu Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami kontrak perkuliahan	Mahasiswa mampu memahami kontrak perkuliahan dan mengumpulkan materi pendukung perkuliahan yang diperlukan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Mind Mapping, diskusi, dan tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan konsep anatomi dalam teknik dasar renang 3 X 50	Materi: Konsep Anatomi Tubuh Manusia, Teknik Dasar Renang, Hubungan Anatomi dengan Gerakan Renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
2	Memahami dan menguasai Konsep – konsep dasar-dasar renang	Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep –konsep dasar-dasar renang	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	Dlskusi, presentasi 3 X 50	Materi: Struktur Anatomi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Teknik Dasar Renang, Penerapan Konsep Anatomi dalam Gerakan Renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan cermat, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang relevan untuk meningkatkan performa atlet renang.	Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan aktivitas fisik dan penyakit tidak menular 3 X 50	Materi: Prinsip Dasar Renang, Teknik Renang yang Benar, Kesalahan Umum dalam Teknik Renang, Strategi Perbaikan Teknik Renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video performa renang dengan baik, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memberikan saran perbaikan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet renang.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya bebas	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang video performa renang 3 X 50	Materi: Prinsip Dasar Teknik Renang, Metode Analisis Video, Identifikasi Kesalahan Teknik Renang, Strategi Perbaikan Performa Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan renang berdasarkan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan dengan baik dan benar.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya bebas	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus efektivitas program latihan renang berdasarkan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan dengan baik dan benar. 3 X 50	Materi: Prinsip kebugaran fisik dalam renang, Prinsip kesehatan dalam renang, Metode evaluasi program latihan renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menerapkan sesi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa renang atlet.	1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis gerak	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus sesi latihan yang inovatif untuk meningkatkan performa renang atlet. 3 X 50	Materi: Prinsip-prinsip merancang sesi latihan yang efektif, Teknik-teknik inovatif dalam sesi latihan renang, Penerapan sesi latihan untuk meningkatkan performa atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
7	Mahasiswa mampu menerapkan teori biomekanika dalam analisis teknik renang untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi renang.	1.Penerapan teori biomekanika dalam analisis teknik renang 2.Peningkatan kecepatan renang 3.Peningkatan efisiensi renang	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Analisis Gerak Video 3 X 50	Materi: Prinsip-prinsip biomekanika dalam renang, Analisis teknik renang, Strategi meningkatkan kecepatan dan efisiensi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara kondisi fisik dan mental dengan performa renang, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam konteks latihan dan kompetisi renang.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis hubungan kondisi fisik dan mental dengan performa renang 2. Penerapan pengetahuan dalam latihan renang 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Ujian Tengah Semester <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 X 50	Analisis Video, diskusi 3 X 50	<p>Materi: Teori Kondisi Fisik dalam Renang, Pengaruh Kondisi Mental terhadap Performa Renang, Studi Kasus Atlet Renang</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p> <p>Materi: Ujian Tengah Semester</p> <p>Pustaka:</p>	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh kondisi psikologis atlet terhadap performa renang, serta dapat menyusun strategi peningkatan performa berdasarkan analisis tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis Pengaruh Kondisi Psikologis terhadap Performa Renang 2. Strategi Peningkatan Performa Renang 	<p>Kriteria:</p> <p>Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi, analisis 3 X 50	Pembelajaran berbasis masalah, diskusi, analisis 3 X 50	<p>Materi: Teori Psikologi dalam Olahraga, Hubungan Kondisi Psikologis dengan Performa Renang, Strategi Peningkatan Performa Renang</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan membandingkan metode pelatihan renang terkini berdasarkan studi literatur dan praktik terbaik dengan analisis yang mendalam.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menganalisis studi literatur terkait metode pelatihan renang 2. Kemampuan membandingkan metode pelatihan renang terkini dengan praktik terbaik 3. Kemampuan menyusun rekomendasi berdasarkan evaluasi dan perbandingan metode pelatihan renang 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	Diskusi Online tentang Metode Pelatihan Renang Terkini 3 X 50	<p>Materi: Konsep Metode Pelatihan Renang Terkini, Studi Literatur tentang Metode Pelatihan Renang, Praktik Terbaik dalam Pelatihan Renang</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu pelatihan renang yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreativitas dalam merancang alat bantu pelatihan 2. Kemampuan menerapkan prinsip teknis renang dalam alat bantu yang dibuat 3. Inovasi dalam desain alat bantu pelatihan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2. Mahasiswa mampu melakukan analisis <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	<p>Materi: Prinsip-prinsip teknis renang, Desain alat bantu pelatihan, Inovasi dalam olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

12	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang, serta memahami pentingnya kolaborasi antar disiplin ilmu dalam meningkatkan performa atlet renang.	1.kolaborasi antar disiplin ilmu 2.integrasi konsep dari berbagai bidang ilmu dalam analisis performa renang	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	Materi: Konsep Interdisipliner dalam Analisis Performa Renang, Studi Kasus Kolaborasi dalam Peningkatan Performa Renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis dan peningkatan performa renang serta memahami pentingnya integrasi berbagai ilmu dalam konteks tersebut.	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dasar renang gaya dada	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.mahasiswa mampu melakukan analisis video Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Drill, diskusi, demonstrasi 3 X 50	Diskusi dan analisis video 3 X 50	Materi: Konsep interdisipliner dalam olahraga, Penerapan teori dari berbagai disiplin ilmu dalam analisis performa renang, Studi kasus tentang peningkatan performa renang melalui pendekatan interdisipliner Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan interdisipliner dalam analisis performa renang untuk mencapai hasil yang optimal.	1.Integrasi konsep dari berbagai disiplin ilmu dalam analisis performa renang 2.Kemampuan menerapkan pengetahuan interdisipliner dalam meningkatkan teknik renang	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	Diskusi dan analisis 3 X 50	Materi: Teori interdisipliner dalam olahraga, Penerapan fisika dalam renang, Biomekanika gerakan renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara intervensi kebugaran fisik dengan peningkatan stamina dan performa renang serta mampu mengaplikasikan konsep tersebut dalam konteks praktik renang.	1.Kemampuan menganalisis dampak intervensi kebugaran fisik terhadap peningkatan stamina dan performa renang 2.Kemampuan mengidentifikasi hubungan antara kebugaran fisik dengan performa renang	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	diskusi dan analisis video 3 X 50	Materi: Teori intervensi kebugaran fisik, Pengukuran stamina dalam renang, Penerapan intervensi kebugaran fisik dalam latihan renang Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	0%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang, serta mampu mengidentifikasi dan mengembangkan strategi untuk mengelola dampak psikologis tersebut.	1.Analisis dampak psikologis kompetisi terhadap performa atlet renang 2.Pengembangan strategi untuk mengelola dampak psikologis kompetisi	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	pembelajaran berbasis masalah 3 X 50	diskusi dan analisis video 3 X 50	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Strategi manajemen stres, Teknik visualisasi performa Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	39.51%

2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12%
3.	Penilaian Portofolio	12.84%
4.	Penilaian Praktikum	8.33%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	22.42%
6.	Tes	4.92%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.