



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan								
Keterampilan Dasar Renang		8520102068			T=2	P=0	ECTS=3.18	2	10 Desember 2025								
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi									
				MOCHAMAD RIDWAN									
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK															
	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
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman dan penguasaan sejarah renang, ketrampilan dasar renang, teori dan praktik gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu, didaktik metodik khusus renang, peraturan dan organisasi perlombaan renang.																
Pustaka	Utama :																
	1. Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics 2. Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics 3. Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publising Company 4. David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231 5. Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau 6. Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd. Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.																
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian			Bantuk 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 pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1. Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2. Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi 3. Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung		Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
2	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1. Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2. Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi 3. Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung		Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
3	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1. Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2. Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi 3. Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung		Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
4	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1. Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2. Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi 3. Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung		Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%

5	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1. Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2. Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi 3. Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung		Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
6	Memahami gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu	1. Mengidentifikasi gerakan renang gaya dada 2. Mengidentifikasi gerakan renang gaya kupu-kupu		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50			0%
7	Memahami gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu	1. Mengidentifikasi gerakan renang gaya dada 2. Mengidentifikasi gerakan renang gaya kupu-kupu		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50			0%
8							0%
9							0%
10	Menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu Menjelaskan dan mempraktekkan gerakan start, pembalikan dan finish	1. Memahami gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan gaya kupu-kupu 2. Memahami gerakan start, pembalikan dan finish		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50			0%
11	Menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu Menjelaskan dan mempraktekkan gerakan start, pembalikan dan finish	1. Memahami gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan gaya kupu-kupu 2. Memahami gerakan start, pembalikan dan finish		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50			0%
12	Menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu Menjelaskan dan mempraktekkan gerakan start, pembalikan dan finish	1. Memahami gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan gaya kupu-kupu 2. Memahami gerakan start, pembalikan dan finish		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50			0%
13	Menjelaskan dan mempraktekkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu Menjelaskan dan mempraktekkan gerakan start, pembalikan dan finish	1. Memahami gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan gaya kupu-kupu 2. Memahami gerakan start, pembalikan dan finish		Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50			0%
14							0%

15							0%
16	UAS	Tes gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu		Demonstrasi 2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrumplinan 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, ketrumplinan umum, ketrumplinan 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.