



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																																																																																																														
Renang	8520102249	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=2	ECTS=3.18	1	15 Agustus 2023																																																																																																														
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																															
	Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.		Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.			Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																																																																																																															
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																																				
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-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-8	KK1. Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif																																																																																																																			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																				
	CPMK - 1	dapat melakukan renang gaya bebas dengan teknik gaya yang benar																																																																																																																			
	CPMK - 2	dapat melakukan renang gaya punggung dengan teknik gaya yang benar																																																																																																																			
	CPMK - 3	dapat melakukan renang gaya dada dengan teknik gaya yang benar																																																																																																																			
	CPMK - 4	dapat melakukan renang kupu-kupu dengan teknik gaya yang benar																																																																																																																			
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-8</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-8	CPMK-1	✓	✓	✓	CPMK-2	✓	✓	✓	CPMK-3	✓	✓	✓	CPMK-4	✓	✓	✓																																																																																										
	CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-8																																																																																																																	
	CPMK-1	✓	✓	✓																																																																																																																	
	CPMK-2	✓	✓	✓																																																																																																																	
	CPMK-3	✓	✓	✓																																																																																																																	
CPMK-4	✓	✓	✓																																																																																																																		
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																					
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td> </tr> </tbody> </table>																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	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												✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																					
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman dan penguasaan sejarah renang, ketrampilan dasar renang, teori dan praktek 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 publishing 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 :

1. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/39>

Dosen Pengampu

Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.
Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd.
Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.
Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes.

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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Kriteria: 8</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<p>Materi: materi gaya dada Pustaka: Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</p>	8%
2	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Kriteria: rubrik kriteria penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<p>Materi: materi gaya dada Pustaka: Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</p>	3%
3	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Kriteria: rubrik kriteria penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<p>Materi: materi gaya dada tes Pustaka: David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231</p>	7%

4	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung 	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: materi gaya bebas test Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: materi gaya bebas Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	8%
5	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	<ol style="list-style-type: none"> Memahami dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade Memahami manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi dan prestasi Menjelaskan gerakan gaya bebas dan gaya punggung 	Kriteria: 8 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: materi gaya dada Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	8%
6	Memahami gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu	<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi gerakan renang gaya dada Mengidentifikasi gerakan renang gaya kupu-kupu 	Kriteria: 7 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		Materi: materi gaya dada Pustaka: <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419: Cerdas Jaya Pondok Hijau</i>	8%
7	Memahami gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu	<ol style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi gerakan renang gaya dada Mengidentifikasi gerakan renang gaya kupu-kupu 	Kriteria: 8 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50		Materi: materi gaya dada tes Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publisng Company</i>	8%
8	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	renang gaya punggung	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	metode ceramah 6x50		Materi: materi gaya punggung Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	7%

9	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	penilaian gaya punggung	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	metode ceramah 2x50		Materi: materi gaya punggung Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i>	8%
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	Kriteria: 8 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50		Materi: materi gaya punggung Pustaka: <i>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.</i>	8%
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	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50		Materi: materi gaya punggung tes Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i>	7%
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	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50		Materi: materi gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	5%
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	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50		Materi: materi gaya kupu-kupu Pustaka: <i>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.</i>	3%
14	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	penilaian gaya kupu-kupu	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	metode ceramah 6x50		Materi: materi gaya kupu-kupu Pustaka: <i>David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231</i>	7%

15	Memahami pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi Memahami gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	rubrik kriteria penilaian	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	metode ceramah 6x50		Materi: materi gaya kupu-kupu tes Pustaka: Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau	3%
16	UAS	Tes gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu	Kriteria: rubrik kriteria penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Demonstrasi 2 X 50		Materi: UTS Pustaka: Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau	2%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	36.25%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	34.83%
3.	Penilaian Portofolio	2%
4.	Penilaian Praktikum	6.25%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	16.75%
6.	Tes	3.92%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- Sub-CP 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Titik Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan & Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan & Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 5 Juli 2024 Jam 00:21 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

