



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**  
**(Kampus Kabupaten Magetan)**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>										
Renang	8520802065	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	1	7 Oktober 2024										
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>											
	Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.		Priya Yoga Pradana, S.Pd., M.Ed			Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd., M.Ed.											
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																
	<b>CPL-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.															
	<b>CPL-5</b>	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara prosedural. (P1)															
	<b>CPL-10</b>	Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran olahraga secara terukur, akuntabel, dan efektif (KK1)															
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																
	<b>CPMK - 1</b>	CPMK - 1 dapat melakukan renang gaya bebas dengan teknik gaya yang benar															
	<b>CPMK - 2</b>	CPMK - 2 dapat melakukan renang gaya punggung dengan teknik gaya yang benar															
	<b>CPMK - 3</b>	CPMK - 3 dapat melakukan renang gaya dada dengan teknik gaya yang benar															
	<b>CPMK - 4</b>	CPMK - 4 dapat melakukan renang kupu-kupu dengan teknik gaya yang benar															
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																
		CPMK	CPL-4	CPL-5	CPL-10												
		CPMK-1		✓													
		CPMK-2		✓													
		CPMK-3		✓													
		CPMK-4		✓													
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																	
	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												✓	✓	✓	✓	✓
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	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.																
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																

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** Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.  
PRIYA YOGA PRADANA

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	1.Menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi, dan prestasi 2.Menguraikan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1.Menelaah dan mengaitkan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2.Menelaah manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi 3.Mengevaluasi gerakan gaya bebas dan gaya punggung	<b>Kriteria:</b> 8  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Materi gaya dada <b>Pustaka:</b> <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i>	8%
2	1.menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi menguraikan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung 2.menguraikan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1.Menelaah dan menguraikan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2.Menelaah manfaat renang barguna kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi 3.Menguraikan gerakan gaya bebas dan gaya punggung	<b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Materi gaya dada <b>Pustaka:</b> <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publising Company</i>	3%
3	1.Menguraikan pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi, dan prestasi 2.Menelaah gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	1.Menelaah dan menguraikan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade 2.Menelaah manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi 3.Menguraikan gerakan gaya bebas dan gaya punggung	<b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Materi gaya dada tes <b>Pustaka:</b> <i>David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231</i>	7%

4	<p>1. Menelaah dan menjelaskan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade</p> <p>2. Menguraikan manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi</p> <p>3. menguraikan gerakan gaya bebas dan gaya punggung</p>	<p>1. Menelaah dan menguraikan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade</p> <p>2. menguraikan manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi</p> <p>3. menguraikan gerakan gaya bebas dan gaya punggung</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Materi gaya bebas test</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i></p> <p><b>Materi:</b> Materi gaya bebas</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i></p>	8%
5	<p>1. Menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi</p> <p>2. menguraikan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung</p> <p>3. Menguraikan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung</p>	<p>1. Menelaah dan menguraikan sejarah renang dunia, kapan olahraga renang masuk olimpiade</p> <p>2. Menelaah manfaat renang berguna bagi kesehatan, beladiri, rekreasi, dan prestasi</p> <p>3. Menguraikan gerakan gaya bebas dan gaya punggung</p>	<p><b>Kriteria:</b> 8</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Demonstrasi, ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Materi gaya dada</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i></p>	8%
6	<p>Menelaah pengertian renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p>	<p>Menguraikan gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p>	<p><b>Kriteria:</b> 7</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Materi gaya dada</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419: Cerdas Jaya Pondok Hijau</i></p>	8%
7	<p>menguraikan gerakan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p>	<p>1. Menguraikan gerakan renang gaya dada</p> <p>2. Menguraikan gerakan renang gaya kupu-kupu</p>	<p><b>Kriteria:</b> 8</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	<p>Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 4 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Materi gaya dada tes</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i></p>	8%
8	<p>1. Menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi</p> <p>2. Menelaah gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung</p>	<p>Renang gaya punggung</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Metode ceramah 6 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Materi gaya punggung</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i></p>	7%

9	<p>1. Menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi</p> <p>2. Menelaah gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung</p>	Penilaian gaya punggung	<p><b>Kriteria:</b> 5</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Metode ceramah 2 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi gaya punggung <b>Pustaka:</b> <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i></p>	8%
10	<p>1. Menguraikan dan menggabungkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. Menguraikan dan menggabungkan gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p>1. Menelaah gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. Menelaah gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p><b>Kriteria:</b> 8</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 6 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi gaya punggung <b>Pustaka:</b> <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></p>	8%
11	<p>1. Menguraikan dan menggabungkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. Menguraikan dan menggabungkan gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p>1. Menelaah gerakan koordinasi gerakan gaya dada dan aya kupu-kupu</p> <p>2. Menelaah gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi, ceramah, tanya jawab, latihan dan penugasan 6 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi gaya punggung tes <b>Pustaka:</b> <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i></p>	7%
12	<p>1. Menguraikan dan menggabungkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. Mengembangkan gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p>1. Menguraikan dan menggabungkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. Menguraikan dan mengembangkan gerakan start, pembalikan dan finish</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 6 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi gaya kupu-kupu <b>Pustaka:</b> <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i></p>	5%
13	<p>1. Menguraikan dan mengembangkan gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. menggabungkan gerakan start, pembalikan, dan finish</p>	<p>1. Menguraikan dan mengembangkan renang gaya dada dan gaya kupu-kupu</p> <p>2. menggabungkan gerakan start, pembalikan, dan finish</p>	<p><b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Demonstrasi, ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 6 X 50		<p><b>Materi:</b> Materi gaya kupu-kupu <b>Pustaka:</b> <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></p>	3%

14	1. Menelaah pengertian dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi dan prestasi 2. Menelaah gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	Penilaian gaya kupu-kupu	<b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Metode ceramah 6 X 50		<b>Materi:</b> Materi gaya kupu-kupu <b>Pustaka:</b> <i>David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231</i>	7%
15	1. Menelaah pengertian sejarah dan manfaat olahraga renang sebagai kesehatan, keselamatan, rekreasi, dan prestasi 2. Menelaah gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	Rubrik kriteria penilaian	<b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Metode ceramah 6 X 50		<b>Materi:</b> Materi gaya kupu-kupu tes <b>Pustaka:</b> <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419: Cerdas Jaya Pondok Hijau</i>	3%
16	UAS	Tes gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu	<b>Kriteria:</b> Rubrik kriteria penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Demonstrasi 6 X 50		<b>Materi:</b> UAS <b>Pustaka:</b> <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419: Cerdas Jaya Pondok Hijau</i>	2%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	23.9%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50.33%
3.	Penilaian Portofolio	1.9%
4.	Penilaian Praktikum	4.4%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	11.9%
6.	Tes	7.57%
		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-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.
- 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= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 3 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani,  
Kesehatan, dan Rekreasi  
(Kampus Kabupaten Magetan)

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani,  
Kesehatan, dan Rekreasi  
(Kampus Kabupaten Magetan)



Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd.,  
M.Ed.  
NIDN 0019068801



Dwi Lorry Juniarisca, S.Pd.,  
M.Ed.  
NIDN 0019068801



File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Januari 2025 Jam 13:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa