



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

## Kode Dokumen

# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>Pustaka</b>		<b>Utama :</b>						
		1. Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi 2. Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia 3. ..... 2008. Teaching swimming Web Download 4. Hamula, Dick. 2008. Renang Pustaka Insan						
<b>Pendukung :</b>								
<b>Dosen Pengampu</b>		Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>	
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	
1	Mahasiswa dapat merancang program pelatihan dengan mempertimbangkan kebutuhan individu dan kelompok atlet, serta bertanggung jawab atas kelancaran dan kualitas pelatihan yang dilakukan.	1.Kemampuan dalam merancang program pelatihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi atlet. 2.Kesuaian pelaksanaan program pelatihan dengan perencanaan yang telah dibuat.	<b>Kriteria:</b> 1.Program pelatihan yang disusun mencakup aspek fisik, teknik, dan mental sesuai dengan cabang olahraga aquatic yang dilatih. 2.Pelaksanaan program dilakukan dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana yang telah disetujui. 3.Evaluasi program dilakukan untuk mengidentifikasi keberhasilan dan potensi perbaikan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> Dasar-dasar teknik mengajar renang <b>Pustaka:</b> Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi  <b>Materi:</b> teknik melatih gaya renang 4 gaya <b>Pustaka:</b> Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia	4%	
2	Mahasiswa mampu berkomunikasi dan berkolaborasi dengan rekan pelatih dan anggota tim lainnya dalam merancang dan melaksanakan strategi pelatihan yang terstruktur, serta secara aktif memberi dan menerima umpan balik konstruktif.	1.Kemampuan untuk bekerja sama dalam tim pelatihan. 2.Kemampuan untuk memberikan dan menerima umpan balik yang konstruktif.	<b>Kriteria:</b> 1.Berkontribusi aktif dalam diskusi tim dan perencanaan pelatihan. 2.Menunjukkan keterbukaan dalam menerima masukan dan memberi saran yang membangun. 3.Mampu menyelesaikan masalah secara kolaboratif dan mendukung kesuksesan tim.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> Dasar-dasar teknik mengajar renang <b>Pustaka:</b> Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi  <b>Materi:</b> teknik melatih gaya renang 4 gaya <b>Pustaka:</b> Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia	4%	

3	Mahasiswa dapat melakukan evaluasi kinerja atlet secara berkala, mengenali kekuatan dan area yang perlu diperbaiki, dan memberikan rekomendasi yang tepat untuk pengembangan individu maupun tim.	1.Kemampuan dalam memantau dan mengevaluasi perkembangan atlet secara berkala. 2.Kemampuan untuk memberikan umpan balik yang tepat berdasarkan evaluasi kinerja.	<b>Kriteria:</b> 1. Atlet diberikan umpan balik yang spesifik dan berbasis data mengenai kekuatan dan kelemahan mereka. 2. Evaluasi kinerja dilakukan secara objektif, dengan menggunakan metrik yang jelas, seperti waktu, teknik, atau hasil kompetisi. 3. Ada tindak lanjut atas evaluasi yang dilakukan dalam bentuk penyesuaian program pelatihan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> Dasar-dasar teknik mengajar renang <b>Pustaka:</b> Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi  <b>Materi:</b> teknik melatih gaya renang 4 gaya <b>Pustaka:</b> Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia	4%
4	mahasiswa mampu menjelaskan aquatik	1.Kemampuan untuk mengelola hubungan profesional dengan atlet dan rekan kerja. 2.Kepatuhan terhadap kode etik kepelatihan dan olahraga.	<b>Kriteria:</b> 1. Menjaga hubungan yang profesional dan hormat dengan atlet serta kolega pelatih. 2. Tidak terlibat dalam perilaku yang merugikan atau tidak etis, seperti favoritisme atau permanfaatan ketidaktauhan atlet. 3. Mematuhi peraturan dan kebijakan yang berlaku dalam organisasi atau kompetisi.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> Dasar-dasar teknik mengajar renang <b>Pustaka:</b> Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi  <b>Materi:</b> teknik melatih gaya renang 4 gaya <b>Pustaka:</b> Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia	5%
5	Mahasiswa dapat menangani situasi sulit atau tidak terduga dalam pelatihan dengan respons yang profesional, seperti masalah komunikasi, motivasi atlet, atau konflik dalam tim, sambil mempertahankan kualitas pelatihan dan tujuan program.	1.Kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang muncul selama pelatihan, seperti masalah motivasi, cedera, atau konflik antar atlet. 2.Kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan profesional dalam situasi yang penuh tekanan.	<b>Kriteria:</b> 1. Mampu merespons masalah secara cepat dan efektif tanpa mengabaikan standar kepelatihan. 2. Menyelesaikan konflik dengan cara yang adil dan profesional, tanpa mengganggu hubungan antar individu dalam tim. 3. Mengambil langkah-langkah untuk mencegah masalah berulang, seperti memperbaiki komunikasi atau menyesuaikan metode pelatihan.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik start, pembalikan dan finis <b>Pustaka:</b> Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia	4%

6	mahasiswa mampu Menerapkan konsep dasar pelatihan renang dalam perencanaan dan pelaksanaan sesi latihan	<p>1.Kemampuan untuk merencanakan sesi latihan renang yang sesuai dengan tujuan pelatihan dan level atlet.</p> <p>2.Penggunaan teknik dasar yang benar dalam setiap sesi latihan.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Program latihan renang yang dirancang mencakup variasi teknik dan intensitas sesuai dengan kebutuhan atlet.</p> <p>2.Teknik dasar renang (seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu) diterapkan dengan benar selama pelatihan.</p> <p>3.Latihan dilaksanakan dengan tujuan yang jelas, dan dilakukan secara terstruktur serta sesuai jadwal yang ditentukan.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<p><b>Materi:</b> teknik start, pembalikan dan finis</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i></p>	7%
7	mahasiswa mampu Menerapkan prinsip-prinsip fisik dan teknik dalam pelatihan dasar renang	<p>1.Penggunaan prinsip biomekanika dan fisiologi olahraga dalam menyusun dan melaksanakan latihan renang.</p> <p>2.Kemampuan untuk mendemonstrasikan dan mengoreksi teknik dasar renang dengan tepat.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Mahasiswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap prinsip-prinsip biomekanika (seperti posisi tubuh, teknik pernapasan) dan fisiologi (seperti penggunaan energi, ketahanan otot) dalam perencanaan latihan.</p> <p>2.Teknik dasar renang diajarkan dan diperbaiki dengan fokus pada efisiensi gerakan dan pengurangan cedera.</p> <p>3.Mahasiswa mampu mendemonstrasikan teknik dengan tepat dan memberikan koreksi yang konstruktif kepada atlet.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<p><b>Materi:</b> teknik start, pembalikan dan finis</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i></p>	9%

8	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	menerapkan teori dan praktik kepelatihan renang	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.4 (Sangat Baik): Mahasiswa secara konsisten menerapkan konsep teori dan praktik dengan sangat baik, termasuk merencanakan dan melaksanakan latihan renang secara efektif, serta memberikan umpan balik yang sangat konstruktif dan tepat.</p> <p>2.3 (Baik): Mahasiswa menerapkan konsep dan praktik dengan baik, meskipun ada beberapa area yang masih memerlukan peringkatan, namun pelaksanaan latihan dan evaluasi sudah cukup baik.</p> <p>3.2 (Cukup): Mahasiswa menunjukkan pemahaman dasar namun masih ada kesulitan dalam menerapkan konsep secara penuh, baik dalam perencanaan latihan maupun pemberian umpan balik kepada atlet.</p> <p>4.1 (Kurang): Mahasiswa belum dapat menerapkan konsep, teori, dan praktik secara efektif, dengan banyak kesalahan dalam perencanaan latihan, penerapan teknik, dan memberikan umpan balik yang tidak memadai.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif</p>	UTS 3 X 50		<p><b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi</i></p>	15%
9	Menerapkan metodologi pelatihan yang sesuai untuk berbagai level kemampuan atlet dalam renang	<p>1.Kemampuan untuk menyesuaikan intensitas dan kompleksitas latihan berdasarkan level kemampuan atlet.</p> <p>2.Penerapan progresi latihan untuk meningkatkan keterampilan renang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Latihan disesuaikan dengan level kemampuan atlet (misalnya, pemula, menengah, atau lanjutan) dengan tujuan yang sesuai pada setiap tahap perkembangan.</p> <p>2.Mahasiswa dapat memodifikasi latihan berdasarkan evaluasi hasil latihan sebelumnya.</p> <p>3.Progresi latihan diterapkan dengan tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan dan ketahanan fisik atlet.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum</p>	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<p><b>Materi:</b> teknik renang jarak pendek</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi</i></p>	7%

10	Menerapkan metodologi pelatihan yang sesuai untuk berbagai level kemampuan atlet dalam renang	1.Kemampuan untuk menyesuaikan intensitas dan kompleksitas latihan berdasarkan level kemampuan atlet. 2.Penerapan progresi latihan untuk meningkatkan keterampilan renang.	<b>Kriteria:</b> 1.Latihan disesuaikan dengan level kemampuan atlet (misalnya, pemula, menengah, atau lanjut) dengan tujuan yang sesuai pada setiap tahap perkembangan. 2.Mahasiswa dapat memodifikasi latihan berdasarkan evaluasi hasil latihan sebelumnya. 3.Proses latihan diterapkan dengan tujuan yang jelas untuk meningkatkan keterampilan dan ketahanan fisik atlet.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik renang jarak pendek <b>Pustaka:</b> <i>Kurnia, dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi</i>	5%
11	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	1.Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam melakukan gerakan renang jarak menengah 2.Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam dalam menganalisis dan mempraktekkan renang jarak menengah	<b>Kriteria:</b> tes dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik renang jarak menengah <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	4%
12	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	1.Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam melakukan gerakan renang jarak menengah 2.Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam dalam menganalisis dan mempraktekkan renang jarak menengah	<b>Kriteria:</b> tes dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik renang jarak menengah <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	4%
13	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	1.Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam melakukan gerakan renang jarak jauh 2.Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam dalam menganalisis dan mempraktekkan renang jarak jauh	<b>Kriteria:</b> tes dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik renang jarak jauh <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	4%
14	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	1.Menunjukkan sikap cerdas dan tangguh dalam melakukan gerakan renang jarak jauh 2.Menunjukkan sikap jujur dan tangguh dalam dalam menganalisis dan mempraktekkan renang jarak jauh	<b>Kriteria:</b> tes dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> teknik renang jarak jauh <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	4%
15	Mempraktekan program melatih percepatan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	- Mempraktekkan teknik melatih tapering - Menentukan waktu puncak atlet - Menyusun taktik berenang pada awal start - Menyusun taktik berenang menjelang finis	<b>Kriteria:</b> NULL  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> tapering <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	5%

16	Mempraktekan program melatih percepitan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekan teknik melatih tapering</li> <li>- Menentukan waktu puncak atlet</li> <li>- Menyusun taktik berenang pada awal start</li> <li>- Menyusun taktik berenang menjelang finis</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> tes dan praktik  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50		<b>Materi:</b> tapering <b>Pustaka:</b> <i>Maglischo, Ernest W. 1993. Swimming Fastest South Australia</i>	15%
----	---	---	---	--	--	---	-----

**Rekap Persentase Evaluasi : Case Study**

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	50.24%
2.	Penilaian Praktikum	18.75%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	17.41%
4.	Tes	13.57%
		99.97%

**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 proposisional 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 Januari 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 7 Desember 2025 Jam 23:56 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

