



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

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>		
kepelatihan cabang olahraga renang	8520203318		T=2 P=2 ECTS=6.36	3	17 November 2024		
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>		
	.....		.....		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>						
	<b>CPL-5</b>	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.					
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>						
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>						
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 100px;">CPMK</td> <td style="width: 100px;">CPL-5</td> </tr> </table>				CPMK	CPL-5
CPMK	CPL-5						
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pemahaman dan penguasaan konsep teori biomekanik renang, pola dasar menyusun program latihan teknik dasar gaya renang, periodisasi latihan, praktek teknik dasar renang, renang gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan dada sesuai nomor pertandingan renang						
<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. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuan 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	Memahami penyusunan program melatih teknik gaya renang	- Menjelaskan teknik renang gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan gaya dada	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
2	Memahami penyusunan program melatih teknik gaya renang	- Menjelaskan teknik renang gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan gaya dada	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
3	Memahami penyusunan program melatih teknik start, pembalikan dan finish gaya renang	- Menjelaskan teknik melatih start antara lain racing start, balok start, arm swing start, grab start. - Menjelaskan teknik pembalikan kesamping (Flip turn), Pembalikan duduk (Spin turn) dan pembalikan penuh (roll Over turn) - Menjelaskan teknik finish 4 gaya renang	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
4	Memahami penyusunan program melatih teknik start, pembalikan dan finish gaya renang	- Menjelaskan teknik melatih start antara lain racing start, balok start, arm swing start, grab start. - Menjelaskan teknik pembalikan kesamping (Flip turn), Pembalikan duduk (Spin turn) dan pembalikan penuh (roll Over turn) - Menjelaskan teknik finish 4 gaya renang	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
5	UTS		<b>Kriteria:</b> UTS	3 X 50			0%
6	Mempraktekan program melatih peningkatan kecepatan dan ketepatan start, pembalikan dan finish gaya renang	- Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan start antara lain racing start, balok start, arm swing start, grab start. - Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan pembalikan kesamping (Flip turn), Pembalikan duduk (Spin turn) dan pembalikan penuh (roll Over turn) - Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan finish 4 gaya renang	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%

7	Mempraktekan program melatih peningkatan kecepatan dan ketepatan start, pembalikan dan finish gaya renang	- Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan start antara lain racing start, balok start, arm swing start, grab start. - Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan pembalikan kesamping (Flip turn), Pembalikan duduk (Spin turn) dan pembalikan penuh (roll Over turn) - Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan finish 4 gaya renang	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
8	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	Menjelaskan teknik melatih renang nomor jarak dekat, menengah dan jarak jauh	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
9	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	Menjelaskan teknik melatih renang nomor jarak dekat, menengah dan jarak jauh	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
10	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	Menjelaskan teknik melatih renang nomor jarak dekat, menengah dan jarak jauh	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
11	Mempraktekan program melatih teknik renang sesuai nomor pertandingan renang	Menjelaskan teknik melatih renang nomor jarak dekat, menengah dan jarak jauh	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
12	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	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
13	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	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%

14	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	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
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	Kriteria: NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
16	UAS		Kriteria: UAS	3 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.