



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

Kode  
Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																										
kepelatihan cabang olahraga renang		8520203318			T=2	P=2	ECTS=6.36	2	13 Desember 2025																																										
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																											
		.....			.....			MUHAMMAD																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																		
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																	
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok																																																	
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																		
Matrik CPL - CPMK		<table border="1"><tr><td></td><td>CPMK</td><td>CPL-5</td><td>CPL-9</td><td>CPL-13</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									CPMK	CPL-5	CPL-9	CPL-13																																					
	CPMK	CPL-5	CPL-9	CPL-13																																															
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)		<table border="1"><tr><td></td><td>CPMK</td><td colspan="14">Minggu Ke</td></tr><tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr></table>																	CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	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 konsep teori biomekanik renang, pola dasar menyusun program latihan teknik dasar gaya renang, periodesasi latihan, praktik teknik dasar renang, renang gaya bebas, punggung, kupu-kupu dan dada sesuai nomor pertandingan renang																																																		
Pustaka	Utama :		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																																																
	Pendukung :																																																		
Dosen Pengampu	Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.																																																		
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)		Penilaian			Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, <b>[ Estimasi Waktu ]</b>				Materi Pembelajaran <b>[ Pustaka ]</b>	Bobot Penilaian (%)																																								
			Indikator	Kriteria & Bentuk		Luring (offline)	Daring (online)																																												
(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 ketetapanan start, pembalikan dan finish gaya renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan start antara lain racing start, balok start, arm swing start, grab start.</li> <li>- Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan pembalikan kesamping (Flip turn), Pembalikan duduk (Spin turn) dan pembalikan penuh (roll Over turn)</li> <li>- Menjelaskan teknik melatih kecepatan reaksi dan ketepatan finish 4 gaya renang</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 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	<b>Kriteria:</b> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50				0%
12	Mempraktekan program melatih percepatan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan 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> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50				0%
13	Mempraktekan program melatih percepatan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan 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> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50				0%

14	Mempraktekan program melatih percepatan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan 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> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
15	Mempraktekan program melatih percepatan capaian waktu renang sesuai nomor pertandingan renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempraktekkan 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> NULL	Ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan penugasan 3 X 50			0%
16	UAS		<b>Kriteria:</b> UAS	3 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 ketrampilan 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, ketrampilan umum, ketrampilan 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. **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.
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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.