



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																																																	
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Aquatic/ Selam		8520204493	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	4	1 Januari 2023																																																	
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																		
		Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes		Dr. Imam Marsudi, M.Kes			MUHAMMAD																																																		
Model Pembelajaran	Case Study																																																								
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-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																							
	CPL-7	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.																																																							
	CPL-8	Mampu merancang dan melaksanakan penelitian yang berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mempublikasikan hasil penelitian di jurnal ilmiah bereputasi.																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																								
	CPMK - 1	Mampu merancang dan menyusun program latihan renang dalam bidang fisik, teknik, taktik dan mental dg kinerja mandiri, bermutu, dan terukur, serta mempresentasikannya dg sikap bertanggungjawab.																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																								
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-5</td><td>CPL-7</td><td>CPL-8</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>							CPMK	CPL-1	CPL-5	CPL-7	CPL-8	CPMK-1	✓																																										
	CPMK	CPL-1	CPL-5	CPL-7	CPL-8																																																				
CPMK-1	✓																																																								
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																									
	<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><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><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></table>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓															
CPMK	Minggu Ke																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																									
CPMK-1	✓																																																								
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini menjelaskan dan memahami konsep teoritis metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada program latihan renang yang dilakukan di darat dan di air serta bagaimana membuat dan mengaplikasikan program tersebut dalam sebuah latihan termasuk didalamnya cara menganalisis program latihan yang tersusun. Matakuliah ini juga mengajarkan bagaimana bertanggung jawab dari penerapan teori yang digunakan dalam proses latihan.																																																								
Pustaka	Utama :																																																								
	1. Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics. 2. Montgomery,Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics. 3. Bomp, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics. 4. Bomp, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics. 5. Gordon, Richard. 2013. A Shorter Guide To Long Term Athlete Development (LTAD). United Stated. ASA. 6. Knuttgen, Howard G. 2005. Handbook of Sports Medicine and Science Swimming. Blackwell Science Ltd																																																								
	Pendukung :																																																								
Dosen Pengampu	Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.																																																								
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, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air	1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis 2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet	Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan Nilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50		Materi: konsep latihan renang di darat dan di air Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: latihan fisik untuk atlet muda Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i>	3%
2	Memahami, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air	1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis 2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50		Materi: konsep latihan renang di darat dan di air Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: latihan fisik untuk atlet muda Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i>	3%

3	Memahami, menguasai dan mempraktekkan konsep latihan peningkatan komponen fisik atlet renang di darat dan di air	1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis 2.mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi teori Diskusi Jurnal Diskusi Buku Praket langsung 4 X 50		Materi: konsep latihan renang di darat dan di air Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i> Materi: tahapan latihan fisik untuk atlet renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: latihan fisik untuk atlet muda Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2015. Conditioning Young Athletes. United States. Human Kinetics.</i>	3%
4	Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak	1.Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2.mahasiswa membuat program latihan pembenaran untuk kesalahan gerak renang 3.mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat	Kriteria: tes dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50		Materi: Teknik renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i>	5%
5	Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak	1.Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2.mahasiswa membuat program latihan pembenaran untuk kesalahan gerak renang 3.mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50		Materi: Teknik renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i>	5%

6	Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak pada teknik gaya berenang 4 gaya renang mampu memberikan solusi perubahan kesalahan gerak	1. Mahasiswa mencatat segala kesalahan gerak yang terjadi pada perenang 2. mahasiswa membuat program latihan pembedaan untuk kesalahan gerak renang 3. mahasiswa mengaplikasikan program latihan yang telah dibuat	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Study kasus Diskusi kelompok dan individu Presentasi 4 X 50		Materi: Teknik renang Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i> Materi: ANALISIS TEKNIK RENANG Pustaka: <i>Riewald, Scott and Rodeo, Scott. 2015. Science of Swimming Faster. United States. Human Kinetics.</i>	5%
7	Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	1. mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2. mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3. mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4. mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5. mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	studi kasus diskusinya jawab 4 X 50		Materi: strategi pertandingan Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	studi kasus diskusinya jawab 4 X 50		Materi: selam Pustaka: <i>Montgomery, Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i>	10%

9	Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	1.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3.mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4.mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5.mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	studi kasus diskusinya jawab 4 X 50		Materi: TAKTIK PERTANDINGAN PADA NOMOR LOMBA JARAK PENDEK, MENENGAH DAN JAUH Pustaka: Bompas, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
10	Mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang gaya ganti mahasiswa ahli dalam merancang taktik berenang estafet mahasiswa ahli dalam merancang pembuatan target perlombaan mahasiswa ahli dalam merancang strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	1.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang jarak pendek, menengah dan jauh 2.mampu merancang dan mengaplikasikan program taktik berenang gaya ganti 3.mampu merancang dan mengaplikasikan program berenang estafet 4.mampu merancang dan mengaplikasikan program target perlombaan 5.mampu merancang dan mengaplikasikan program strategi perlombaan langsung final dan tidak langsung final	Kriteria: TES DAN PRAKTEK Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	studi kasus diskusinya jawab 4 X 50		Materi: TAKTIK PERTANDINGAN PADA NOMOR LOMBA JARAK PENDEK, MENENGAH DAN JAUH Pustaka: Bompas, Tudor O. 2014. <i>Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	5%
11	mahasiswa mampu manajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba	mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba	Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkanNilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	study kasus diskusi praktek 4 X 50		Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: Montgomery,Jim and Chambers, Maureen. 2009. <i>Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i>	5%
12	mahasiswa mampu manajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba	mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba	Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkanNilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	study kasus diskusi praktek 4 X 50		Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: Montgomery,Jim and Chambers, Maureen. 2009. <i>Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i>	5%

13	mahasiswa mampu memanajemen mental atlet mahasiswa mampu mengatasi segala permasalahan dalam proses pelatihan khususnya peningkatan mental berlatih dan berlombamahasiswa mampu membuat program peningkatan perkembangan mental berlatih dan berlomba	mahasiswa mampu memberikan motivasi pada atlet saat berlatih dan berlomba	Kriteria: Nilai A apabila mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkanNilai B apabila mahasiswa hanya mampu menjelaskan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	study kasus diskusi praktek 4 X 50		Materi: LATIHAN MENTAL ATLET Pustaka: <i>Montgomery,Jim and Chambers, Maureen. 2009. Mastering Swimming. United States. Human Kinetics.</i>	5%
14	mampu menerapkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlet renang	mempraktekkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada atlet renang	Kriteria: nilai A apabila terjadi perubahan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atletNilai B apabila terjadi perubahan pada beberapa komponen Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Praktek langsung melatih renang 4 X 50		Materi: melatih taktik dan mental Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	8%
15	mampu menerapkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlet renang	mempraktekkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental pada atlet renang	Kriteria: nilai A apabila terjadi perubahan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atletNilai B apabila terjadi perubahan pada beberapa komponen Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Praktek langsung melatih renang 4 X 50		Materi: melatih taktik dan mental Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	8%
16	UAS	mampu mempraktikkan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental	Kriteria: terampil mempraktikkan metode melatih Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	UAS		Materi: metode melatih Pustaka: <i>Bompa, Tudor O. 2014. Periodization training for sports. United States. Human Kinetics.</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	53.1%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	17.43%
3.	Penilaian Praktikum	16.6%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	11.67%
5.	Tes	1.25%
		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 Januari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Keperawatan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Desember 2025 Jam 07:51 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

