



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																											
Renang Lanjutan	8520102158		T=2 P=0 ECTS=3.18	8	14 Juli 2025																																											
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																											
		Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																															
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																															
	Matrik CPL - CPMK																																															
		CPMK																																														
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <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 teori dan praktek olahraga renang yang meliputi renang pertolongan, PPPK di air, proses dan simulasi renang pertolongan, renang jarak jauh.																																															
Pustaka	Utama :																																															
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Renang, Drs. Heroe Subali 2. Laughlin, Terry and Delves, John. 2004. Total Immersion: The Revolutionary Way To Swim Better, Faster, and Easier. Simon & Schuster New York. 3. Salo, Dave and Riewald, Scott. 2008. Complete Conditioning For Swimming. Human Kinetics States of America. 4. Montgomery, Jim & Chambers, Mo. 2009. Menguasai Berenang. Human Kinetics States of America. Ruben Guzman, 2007, The Swimming Drill Book, United States, Human Kinetics 5. Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD, 2008, Complete Conditioning for Swimming, United States, Human Kinetics 6. David Haller, 2008, Belajar Berenang, Pionir Jaya, 511 Bandung 40231 7. Terry L dan John Delves, 2004, Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside, 1230 Avenue of Americas New York, NY 10020 																																															
	Pendukung :																																															
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd. Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.																																															
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	<p>Memahami faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan dan P3K Memahami teknik pertolongan Mengetahui cara mendirikan perkumpulan renang Mempraktikkan dasar-dasar teknik renang pertolongan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan dianggap berhasil apabila mahasiswa menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang kondisi kolam dan kondisi perenang. 2. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang cara-cara renang pertolongan. 3. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang macam-macam pernapasan buatan. 4. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang proses terbentuknya perkumpulan renang. 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar renang pertolongan. 	<p>Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56. Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menempuh jarak renang yang ditentukan</p>	<p>Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50</p>			0%
2	<p>Memahami faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan dan P3K Memahami teknik pertolongan Mengetahui cara mendirikan perkumpulan renang Mempraktikkan dasar-dasar teknik renang pertolongan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan dianggap berhasil apabila mahasiswa menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang kondisi kolam dan kondisi perenang. 2. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang cara-cara renang pertolongan. 3. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang macam-macam pernapasan buatan. 4. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang proses terbentuknya perkumpulan renang. 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar renang pertolongan. 	<p>Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56. Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menempuh jarak renang yang ditentukan</p>	<p>Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50</p>			0%

3	<p>Memahami faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan dan P3K Memahami teknik renang</p> <p>Mengetahui cara mendirikan perkumpulan renang</p> <p>Mempraktikkan dasar-dasar teknik renang pertolongan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan dianggap berhasil apabila mahasiswa menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang kondisi kolam dan kondisi perenang. 2. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang cara-cara renang pertolongan. 3. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang macam-macam pernapasan buatan. 4. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang proses terbentuknya perkumpulan renang. 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar renang pertolongan. 	<p>Kriteria:</p> <p>Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56. Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menempuh jarak renang yang ditentukan</p>	<p>Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50</p>			0%
4	<p>Memahami faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan dan P3K Memahami teknik renang</p> <p>Mengetahui cara mendirikan perkumpulan renang</p> <p>Mempraktikkan dasar-dasar teknik renang pertolongan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan dianggap berhasil apabila mahasiswa menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang kondisi kolam dan kondisi perenang. 2. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang cara-cara renang pertolongan. 3. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang macam-macam pernapasan buatan. 4. Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang proses terbentuknya perkumpulan renang. 5. Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar renang pertolongan. 	<p>Kriteria:</p> <p>Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56. Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menempuh jarak renang yang ditentukan</p>	<p>Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50</p>			0%

5	Memahami faktor-faktor yang menimbulkan kecelakaan dan P3KMemahami teknik renangMengetahui cara mendirikan perkumpulan renangMempraktikkan dasar-dasar teknik renang pertolongan	1.Perkuliahan dianggap berhasil apabila mahasiswa menunjukkan tanda-tanda sebagai berikut.Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang kondisi kolam dan kondisi perenang. 2.Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang cara-cara renang pertolongan. 3.Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang macam-macam pernapasan buatan. 4.Mahasiswa menunjukkan pemahaman tentang proses terbentuknya perkumpulan renang. 5.Mahasiswa mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar renang pertolongan.	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56.Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menempuh jarak renang yang ditentukan	Ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50			0%
6	Mempraktikkan renang jarak 200 meter	Mahasiswa mampu mempraktikkan renang jarak 200 meter secara bertahap mulai dari jarak 50 meter, 75 meter, 100 meter, 125 meter, 150 meter, 175 meter dan akhirnya 200m meter.	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu berenang menempuh jarak 50, 75, 100, 125, 150, 175, dan 200 meter.	Ceramah, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50			0%
7	Mempraktikkan renang jarak 200 meter	Mahasiswa mampu mempraktikkan renang jarak 200 meter secara bertahap mulai dari jarak 50 meter, 75 meter, 100 meter, 125 meter, 150 meter, 175 meter dan akhirnya 200m meter.	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu berenang menempuh jarak 50, 75, 100, 125, 150, 175, dan 200 meter.	Ceramah, tanya jawab, penugasan, dan praktik 2 X 50			0%
8	Menguasai Materi Perkuliahan dari Pertemuan 1-7	Mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 56%.	Kriteria: Mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebanyak 56%.	Tes Tulis 2 X 50			0%
9	Menjelaskan dan memahami panitia perlombaan renang	Mengetahui struktural organisasi panitia perlombaan renang	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus tes pengetahuan apabila dapat mencapai nilai minimal 56.	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
10	Menjelaskan dan mempraktekkan renang pertolonganMempraktekkan renang gaya bebas kepala di atasMempraktekkan renang gaya punggung tangan di atasPraktek menyelam dan start kepala di atas	1.Memahami cara-cara melakukan renang pertolongan 2.Melakukan gerakan renang pertolongan	Kriteria: Pengetahuan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menjawab 60% pertanyaanKeterampilan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu mempraktikkan tes keterampilan dengan baik	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 2 X 50			0%
11	Menjelaskan dan mempraktekkan renang pertolonganMempraktekkan renang gaya bebas kepala di atasMempraktekkan renang gaya punggung tangan di atasPraktek menyelam dan start kepala di atas	1.Memahami cara-cara melakukan renang pertolongan 2.Melakukan gerakan renang pertolongan	Kriteria: Pengetahuan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menjawab 60% pertanyaanKeterampilan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu mempraktikkan tes keterampilan dengan baik	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 2 X 50			0%

12	Menjelaskan dan mempraktekkan renang pertolonganMempraktekkan renang gaya bebas kepala di atasMempraktekkan renang gaya punggung tangan di atasPraktek menyelam dan start kepala di atas	1.Memahami cara-cara melakukan renang pertolongan 2.Melakukan gerakan renang pertolongan	Kriteria: Pengetahuan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menjawab 60% pertanyaan Keterampilan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu mempraktikkan tes keterampilan dengan baik	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 2 X 50			0%
13	Menjelaskan dan mempraktekkan renang pertolonganMempraktekkan renang gaya bebas kepala di atasMempraktekkan renang gaya punggung tangan di atasPraktek menyelam dan start kepala di atas	1.Memahami cara-cara melakukan renang pertolongan 2.Melakukan gerakan renang pertolongan	Kriteria: Pengetahuan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menjawab 60% pertanyaan Keterampilan: mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu mempraktikkan tes keterampilan dengan baik	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan dan penugasan 2 X 50			0%
14	Memahami langkah-langkah menolong korban di air	Mempraktikkan pembelajaran renang pertolongan dengan menggunakan korban di air	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu menolong korban (teman) dengan langkah-langkah yang benar	Ceramah, tanya jawab, penugasan 2 X 50			0%
15	Menjelaskan dan mempraktikkan water trap	Mempraktikkan water trap dengan gaya dada selama 5 menit	Kriteria: Mahasiswa dinyatakan lulus apabila mampu melakukan water trap pada waktu 1, 2, 3, 4, dan 5 menit.	Ceramah, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
16							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.