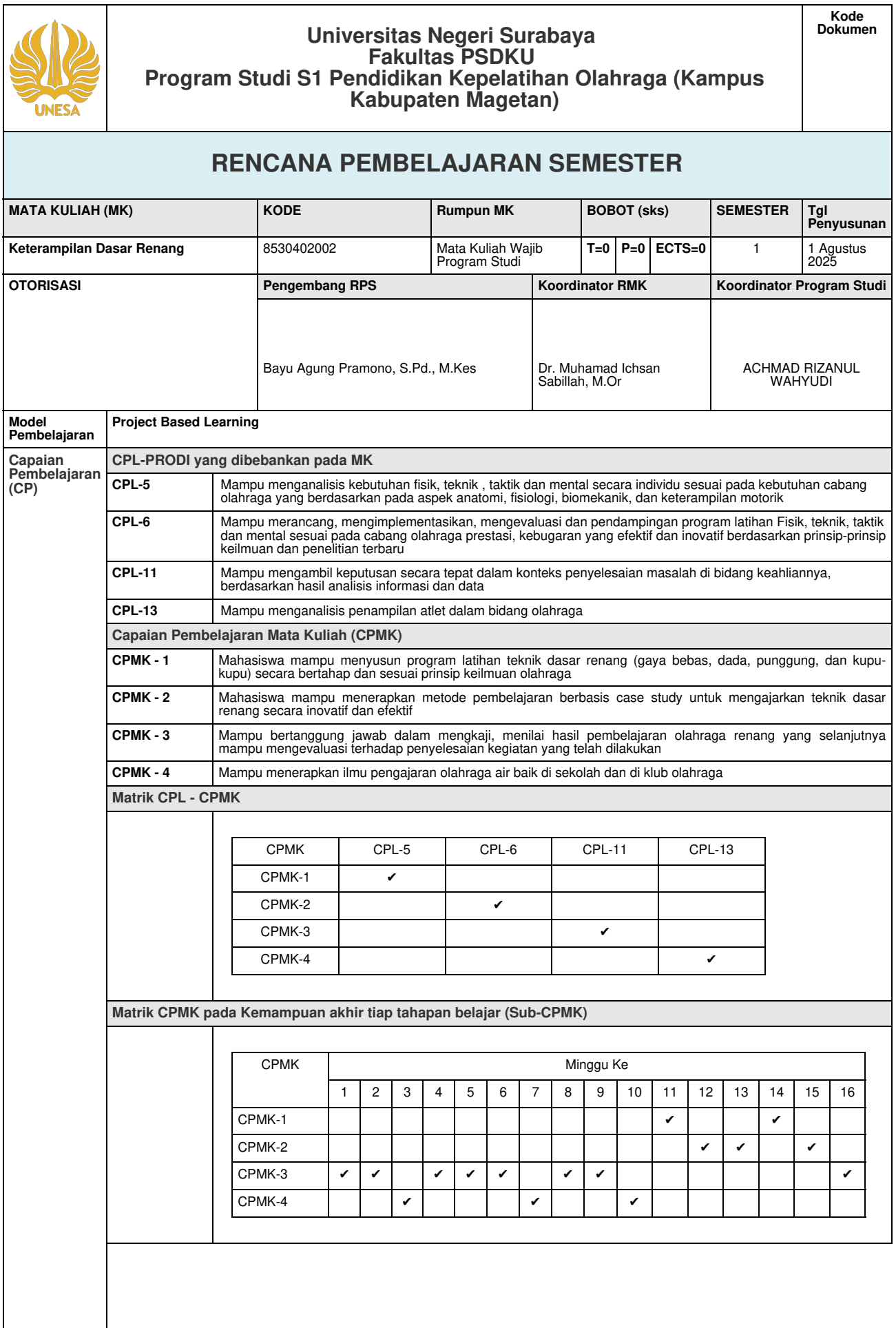




Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam teknik renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis case study, mahasiswa diajak untuk menganalisis teknik gerakan, mengidentifikasi kesalahan umum, serta menerapkan strategi pembelajaran yang efektif dalam konteks pelatihan dasar renang. Setiap mahasiswa dituntut untuk menunjukkan penguasaan praktik renang secara bertahap, baik dari aspek teknik dasar, koordinasi gerakan, hingga efisiensi dalam air. Mahasiswa juga diarahkan untuk mampu memberikan umpan balik dan solusi terhadap berbagai kasus pelatihan yang relevan di lapangan. Mata kuliah ini menjadi fondasi penting dalam pengembangan kompetensi mahasiswa sebagai calon pelatih olahraga yang profesional, terutama dalam membina atlet atau peserta didik pada tahap pemula hingga menengah dalam cabang olahraga renang					
Pustaka		Utama :					
		1. Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics 2. Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics 3. Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company 4. David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231 5. Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau 6. Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.					
		Pendukung :					
		1. Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022					
Dosen Pengampu		Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhamad Ichsan Sabillah, S.Or., M.Or. Muhammad Arja Bahauddin, S.Or., M.Or.					
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	Menjelaskan prinsip dasar mekanika gerak renang	Mahasiswa menjelaskan konsep gaya dorong dan hambat air	Kriteria: Penjelasan logis, sistematis, sesuai teori Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Observasi, tanya-jawab, refleksi tertulis 2X 50 Menit		Materi: Materi: teori dasar pengenalan air Pustaka: David Haller. 2008. Belajar Berenang . Pionir Jaya: 511 Bandung 40231 ----- Materi: Materi: teori dasar pengenalan air Pustaka: Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company ----- Materi: Materi: teori dasar pengenalan air Pustaka: Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022	2%

2	Menganalisis kesalahan gaya bebas	Mahasiswa mengidentifikasi 3 kesalahan umum dari video renang	Kriteria: Akurat, sesuai prinsip teknik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Tugas analisis kasus 2 X 50 Menit		Materi: Teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.</i>	2%
---	-----------------------------------	---	--	--------------------------------------	--	---	----

3	Mempraktikkan teknik gaya bebas	Gerakan sesuai teknik, ritme koordinasi, streamline	Kriteria: >75% gerakan sesuai standar teknik dasar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Observasi praktik (rubrik teknik) 2 X 50 Menit	Materi: Teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.</i>	2%
---	---------------------------------	---	---	---	---	----

4	Menganalisis biomekanika gaya dada	Mampu menggambarkan lintasan gerak tangan & kaki	Kriteria: Gambar/uraian tepat & lengkap Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Tes lisan, resume kasus 2 X 50 Menit		Materi: Teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i> Materi: teori belajar renang gaya bebas Pustaka: <i>Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.</i>	2%
---	------------------------------------	--	--	---	--	---	----

5	Simulasi pembelajaran gaya dada	Dapat menjelaskan langkah-langkah mengajar teknik	Kriteria: Urutan mengajar sesuai pedagogi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Peer teaching, rubrik microteaching 2 X 50 Menit	Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	2%
---	---------------------------------	---	--	--	---	----

6	Menganalisis teknik gaya punggung	Dapat menjelaskan langkah-langkah mengajar teknik	Kriteria: Penjelasan komparatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Diskusi, tes singkat 2 X 50 Menit		Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	2%
---	-----------------------------------	---	--	--------------------------------------	--	---	----

7	Mempraktikkan gaya punggung	Posisi tubuh, gerakan lengan dan kaki sesuai teknik	Kriteria: Koordinasi >75% sesuai teknik dasar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Praktik kolam, observasi rubrik 2 X 50 Menit		Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Ernest W. M. 1982. Swimming Faster . California State University Chico: Mayfeld publishing Company</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Marta D dan Tina W. 2006. Renang . Ciputat Tangerang 15419:Cerdas Jaya Pondok Hijau</i> Materi: teknik dasar renang gaya punggung Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	2%
---	-----------------------------	---	---	---	--	---	----

8	UTS	Dapat menjelaskan dan mempraktikkan dua gaya renang	Kriteria: Skor Praktek ≥ 65 , teori sesuai rubrik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Tes teori praktik kolam 2 X 50 Menit		Materi: Keterampilan Dasar Renang Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	13%
9	Menjelaskan teknik dan tantangan gaya kupu-kupu	Menyebutkan ciri khas gaya kupu-kupu dan sinkronisasi gerak	Kriteria: 80% istilah dan konsep sesuai Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi kelompok, refleksi tertulis 2 x 50 Menit		Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	5%

10	Mempraktikkan teknik gaya kupu-kupu	Gerakan dolphin kick, koordinasi lengan tubuh	Kriteria: Gerakan sesuai >70% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Observasi praktik 2 x 50 Menit		Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Terry L dan John Delves. 2004. Total Immersion (The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, dan Easier) Fireside. NY 10020: 1230 Avenue of Americas New York.</i> Materi: Teknik dasar renang gaya kupu-kupu Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	5%
----	-------------------------------------	---	---	-----------------------------------	--	---	----

11	Menyusun latihan teknik renang	Rancangan latihan sesuai tahapan belajar teknik	Kriteria: Ada tujuan, metode, progresi latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Laporan tertulis, presentasi 2 x 50 Menit		Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> ----- Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> ----- Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	5%
----	--------------------------------	---	---	--	--	---	----

12	Mengajarkan teknik renang kepada pemula	Memberikan instruksi jelas, aman dan sesuai level	Kriteria: Skor rubrik mengajar ≥ 70 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Observasi peer assessment 2 x 50 Menit		Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Dave. S PhD dan Scott.A. R PhD. 2008. Complete Conditioning for Swimming . United States: Human Kinetics</i> Materi: Teknik dasar renang gaya dada Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	5%
13	Simulasi pembelajaran dua gaya lainnya	Mampu mengadaptasi pendekatan untuk setiap gaya	Kriteria: Variatif dan responsif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Observasi praktik, refleksi akhir 2 X 50 Menit		Materi: Kepanitian dan wasit perlombaan renang Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	8%
14	Mengevaluasi program latihan	1.Menyusun revisi dari program berdasarkan refleksi 2. Mengidentifikasi masalah otot berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat	Kriteria: Ada justifikasi dan pengembangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Laporan evaluasi 2 X 50 Menit		Materi: sistem perlombaan renang Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	5%

15	Mengintegrasikan teknik & pelatihan	1. Menyusun revisi dari program berdasarkan refleksi 2. Mengidentifikasi masalah otot berdasarkan sumber dan dampaknya yang akan ditimbulkan pada masyarakat	Kriteria: Skor rubrik praktik & mengajar ≥ 75 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Simulasi, observasi 2 X 50 Menit		Materi: sistem perlombaan renang Pustaka: <i>Ruben Guzman. 2007. The Swimming Drill Book . United States: Human Kinetics</i>	10%
16	Praktik studi kasus	Pemahaman keterampilan dasar renang	Kriteria: Teknik benar & solusi tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Ujian praktik tugas tertulis 2 X 50 Menit		Materi: Renang Pustaka: <i>Bayu, et., al. Keterampilan dasar renang. Buku Ajar Mahasiswa. 2022</i>	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	54.5%
2.	Penilaian Praktikum	19.33%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	2.67%
4.	Tes	23.5%
		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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 29 Agustus 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga (Kampus Kabupaten
Magetan)



ACHMAD RIZANUL WAHYUDI
NIDN 0015057910

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga (Kampus Kabupaten
Magetan)



NIDN

File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Maret 2026 Jam 19:56 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDia Unesa

