



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Ketrampilan Dasar Renang/FIK6206
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Melakukan praktek dan diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan. Materi perkuliahan ini meliputi: sejarah renang nasional dan internasional, tata krama (code of conduct), teknik dasar renang gaya bebas dan gaya punggung

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1	Mahasiswa mampu menunjukkan ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa dalam melaksanakan tanggung jawabnya	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
2	Mahasiswa mampu menunjukkan nasionalisme, tanggung jawab dan toleransi terhadap masyarakat sekitar dan pekerjaan.	Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Mampu bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian yang tinggi terhadap masyarakat dan lingkungannya
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.

3	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis berbagai teknik dasar renang serta keselamatan di air	Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
4	Mahasiswa mampu mempraktikan berbagai macam teknik dasar renang serta keselamatan di air	Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1, 2	Pengantar Keterampilan dasar renang	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa mengetahui isi dari RPS terkait sejarah, pengertian, etika, teknik dasar cabang olahraga renang	Mengetahui apa itu matakuliah keterampilan dasar renang	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	
2	2	Sejarah renang nasional 1. Masa sebelum kemerdekaan 2. Masa setelah kemerdekaan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengetahui sejarah renang yang ada di Indonesia	Mahasiswa berdiskusi secara individu maupun kelompok	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
3	2	Sejarah renang Internasional, 1. Sejarah renang dunia Sejarah renang gaya crawl, gaya punggung,	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengetahui sejarah renang yang ada di International	Mahasiswa berdiskusi secara individu maupun kelompok	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
4	1, 2	Tata krama (code of conduct)	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengetahui mengenai tata krama pada saat dilapangan	Mahasiswa berdiskusi secara individu maupun kelompok	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3

5	3, 4	Pengenalan air dan Pembelajaran mengapung, meluncur serta menyelam	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis gerakan mengapung, mmeluncur dan menyelam	mahasiswa mampu mempraktekan mengapung, meluncur dan menyelam	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 4, 6
6	3, 4	Pembelajaran dasar gaya crawl	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya crawl	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya crawl	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
7	3, 4	1.Pembelajaran dasar kaki gaya crawl 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya crawl 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya crawl 4.keterampilan dasar renang gaya crawl	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya crawl	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya crawl	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
8	3, 4	1.Pembelajaran dasar kaki gaya crawl 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya crawl 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya crawl 4.keterampilan dasar renang gaya crawl	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya crawl	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya crawl	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

9	3, 4	1.Pembelajaran dasar kaki gaya crawl 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya crawl 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya crawl 4.keterampilan dasar renang gaya crawl	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya crawl	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya crawl	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
10	3, 4	Pembelajaran dasar gaya punggung	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya punggung	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
11	3, 4	1.Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya punggung 4.Keterampilan dasar renang gaya punggung	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya punggung	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
12	3, 4	1.Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya punggung 4.Keterampilan dasar renang gaya punggung	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya punggung	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan tektik renang gaya punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

13	3, 4	Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung 2.Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung 3.Pembelajaran dasar pernafasan gaya punggung 4.Keterampilan dasar renang gaya punggung	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih gerakan Pukulan Lengan, Pukulan Tungkai, Posisi Badan, Bernafas renang gaya punggung	Mampu mendiskripsikan, mempraktekan, menganalisis dan melatih teknik dan taktik renang gaya punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
14	3, 4	1. Bahaya di Air 2.Keterampilan dasar renang menolong 3.Keselamatan dan Peralatan menolong 4. Cara-cara memberikan pertolongan	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis dan melatih menolong	mempraktekan, menganalisis dan melatih menolong	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
15	3, 4	Aplikasi keterampilan dasar gaya crawl dan gaya punggung	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mendiskripsikan, melakukan atau mempraktekan, menganalisis gaya crawl dan gaya punggung	mempraktekan, menganalisis gaya crawl dan gaya punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
16	1, 2, 3, 4	UAS	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS/UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%

	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	10	
	e. UAS	25	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Agus Supriyanto(2020) Keterampilan dasar renang dan menolong. Yogyakarta: UNYPres.
2. Ong Sioe Tjiang. (1962). Renang. Jakarta: Keng Po
3. Muhamad Murni. (2000). Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
4. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2005). Dasar Gerak Renang. Yogyakarta: FIK UNY.
5. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2007). Mekanika Renang, Start dan Pembalikan. Yogyakarta: FIK UNY.
6. David G Thomas. 2002. Renang Tingkat Pemula. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
7. Counsilman, James E. 1977. Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer. Bloomington, Indiana
8. Strza?a, Marek. Stanula, Arkadiusz. Kr??a?ek, Piotr. Ostrowski, Andrzej. Kaca, Marci. G??b, Grzegorz. 2017. Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-Temporal Coordination Variables. Journal of Human Kinetics volume 60/2017, 51-62 DOI: 10.1515/hukin-2017-0089 5. Section I – Kinesiology

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti
12107940412796



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR