



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)

Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
Nomor Revisi	03
Tgl. Berlaku	21 September 2021
Klausa ISO	7.5.1 & 7.5.5

Disusun oleh (<i>Prepared by</i>)	Diperiksa oleh (<i>Checked by</i>)	Disetujui oleh (<i>Approved by</i>)	Tanggal Validasi (<i>Valid date</i>)
Dr. Martinus, M.M.	Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd	Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.	

penjabaran bahan kajian

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 1. Fakultas (<i>Faculty</i>) | : Fakultas Sosial Humaniora | Jenjang (<i>Grade</i>): S.1 | |
| 2. Program Studi (<i>Study Program</i>) | : Pendidikan Olahraga | SKS (<i>Credit</i>) : 3 | Semester (<i>Semester</i>) : |
| 3. Mata Kuliah (<i>Course</i>) | : Teori dan Praktik Renang | Sertifikasi (<i>Certification</i>) | : <input type="checkbox"/> Ya (<i>Yes</i>) <input type="checkbox"/> Tidak (<i>No</i>) |
| 4. Kode Mata Kuliah (<i>Code</i>) | : 1331314 | | |
| 5. Mata Kuliah Prasyarat (<i>Prerequisite</i>) | : - | | |
| 6. Dosen Koordinator (<i>Coordinator</i>) | : - | | |
| 7. Dosen Pengampuh (<i>Lecturer</i>) | : Dr. Martinus, M.M. | Tim (<i>Team</i>) <input type="checkbox"/> | Mandiri (<i>Personal</i>) <input type="checkbox"/> |
| Capaian Pembelajaran (<i>Learning Outcomes</i>) | : Mahasiswa menguasai konsep teoritis dan konsep sains dalam ilmu keolahragaan khususnya bidang olahraga renang | | |

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) (<i>Programme Learning Outcomes</i>)	SI2	Mampu menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan memiliki moral, etika, nilai, norma, kepribadian, bekerjasama, jiwa kepemimpinan, kepedulian, dan tanggung jawab dalam meningkatkan kualitas ilmu keolahragaan
	KK3	Mampu mengembangkan kajian kritis dan inovatif terhadap kebijakan dan strategi keolahragaan yang ada, demi peningkatan kualitas dan pengembangan lebih lanjut
	PP1	Mampu mengembangkan pengetahuan, teknologi, dan atau seni di dalam bidang keolahragaan melalui riset, sehingga menghasilkan karya inovatif yang teruji.
Capaian Pembelajaran		1. Mahasiswa memahami menguasai pembelajaran pengenalan air 2. Mahasiswa memahami 2 gaya pada renang yaitu gaya bebas dan gaya dada

Mata Kuliah (CPMK) (Course Learning Outcomes)	3. Mahasiswa memahami menguasai teknik dasar gerakan kaki dan tangan gaya bebas 4. Mahasiswa memahami menguasai teknik dasar gerakan mengambil nafas dan kombinasi gaya bebas 5. Mahasiswa memahami menguasai teknik dasar gerakan kaki dan tangan gaya dada 6. Mahasiswa memahami menguasai teknik dasar gerakan mengambil nafas dan kombinasi gaya bebas
---	---

8. Deskripsi Mata Kuliah (*Course Description*)

Matakuliah ini membahas tentang bagaimana menerapkan praktik olahraga renang, apa-apa yang berkaitan dalam olahraga renang serta implementasi pemahaman praktik renang

9. Bahan Kajian (*Main Study Material*)

Buku Dasar Gerak Renang
Buku Keperawatan Renang Dasar

10. Implementasi Pembelajaran Mingguan (*Implementation Process of weekly learning time*)

Minggu (Week)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (Lesson Learning Outcomes)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (Study Material)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (Learning Method)	Sumber Belajar (Learning Resource)	Penilaian (Evaluation)		
					Indikator (Indicator)	Kriteria & bentuk (Criteria)	Bobot (%)
Ke-1	1. Memahami tujuan dan ruang lingkup perkuliahan tentang teknik dasar renang 2. Menunjukkan etika, moral, dan kepribadian yang baik, disiplin, rapi, bertanggung jawab, dan sopan/santun.	1. Kontrak perkuliahan,	Sinkronus dengan zoom meeting/ tatap muka dikelas Pembelajaran Daring: a. Ceramah b. Diskusi Zoom, google meet	SB: Buku Dasar Gerak Renang Buku Keperawatan Renang Dasar	Indikator: Pengetahuan: ➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` Sikap: ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuaian rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab Ketrampilan: ➤ Dapat mempraktikkan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat	➤ Tes lisan ➤ Tugas	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%

					berenang		
Ke-2-3	<ol style="list-style-type: none"> Memahami tujuan dan ruang lingkup perkuliah; tentang kemampuan menerapkan kemauan kerjasama dalam berbagai aktivitas renang Menunjukkan etika, moral, dan kepribadian yang baik, disiplin, rapi, bertanggung jawab, dan sopan/santun. Dapat Menerapkan teknik dasar renang dengan baik 	Pengenalan air <ol style="list-style-type: none"> Gerakan berjalan di air Gerakan berari di air Gerakan melompat di air 	Pendekatan: <ul style="list-style-type: none"> Saintifik Model: <ul style="list-style-type: none"> Problem Solving Metode: <ul style="list-style-type: none"> Diskusi, dan Tanya jawab, Demostrasi Tatap Muka Teori & Praktik	SB: Buku Dasar Gerak Renang Buku Kepeleatihan Renang Dasar	Indikator: Pengetahuan: <ul style="list-style-type: none"> Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` Sikap: <ul style="list-style-type: none"> Selalu sopan dansantun; Berpakaian sesuaian rapi; Disiplin Bertanggung jawab Ketrampilan: Dapat mempraktikan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan unjuk kerja 	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-4-5	<ol style="list-style-type: none"> Memahami tujuan dan ruang lingkup perkuliah; tentang Mahasiswa mampu memahami konsep renang gaya bebas Menunjukkan etika, moral, dan kepribadian yang baik, disiplin, rapi, bertanggung jawab, dan sopan/santun. Dapat melakukan gerak dasar renang dengan sempurna 	Teknik Dasar Gerakan Kaki <ol style="list-style-type: none"> Gerakan awal Gerakan inti Gerakan lanjutan 	Pendekatan: <ul style="list-style-type: none"> Saintifik Model: <ul style="list-style-type: none"> Problem Solving Metode: <ul style="list-style-type: none"> Diskusi, dan Tanya jawab, Demostrasi Tatap Muka Teori & Praktik	SB: Buku Dasar Gerak Renang Buku Kepeleatihan Renang Dasar	Indikator: Pengetahuan: <ul style="list-style-type: none"> Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` Sikap: <ul style="list-style-type: none"> Selalu sopan dansantun; Berpakaian sesuaian rapi; Disiplin Bertanggung jawab Ketrampilan: Dapat mempraktikan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan unjuk kerja 	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-6-7	<ol style="list-style-type: none"> Memahami tujuan dan 	Teknik Dasar Gerakan Kaki	Pendekatan: <ul style="list-style-type: none"> Saintifik 	SB: Buku Dasar Gerak Renang	Indikator: Pengetahuan:	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan unjuk kerja 	Tugas : 15% Sikap : 20%

	<p>ruang lingkup perkuliah; tentang Administrator-Staff Dynamics</p> <p>2. Menunjukkan etika, moral, dan kepribadian yang baik, disiplin, rapi, bertanggung jawab, dan sopan/santun.</p> <p>3. Dapat melakukan gerakan renang</p>	<p>d. Gerakan awal</p> <p>e. Gerakan inti</p> <p>f. Gerakan lanjutan</p>	<p>Model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problem Solving <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi, dan ➤ Tanya jawab, ➤ Demostrasi <p>Tatap Muka Teori & Praktik</p>	<p>Buku Kepelatihan Renang Dasar</p>	<p>➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang`</p> <p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selalu sopan dansantun; ➤ Berpakaian sesuaian rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab <p>Ketrampilan: Dapat mempraktikan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang</p>		<p>Ketrp : 15%</p> <p>UK : 50%</p>
Ke-8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Materi UTS	<p>Tatap Muka</p> <p>Mahasiswa mengikuti UTS untuk mengukur hasil belajar selama setengah semester (150 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mahasiswa secara individu mampu melakukan Demostrasi berenang 50m Gaya bebas 	Semua materi yang telah dipelajari bersama.	<p>Indikator:</p> <p>Ketrampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PRAKTIK 	➤ Keterampilan unjuk kerja	UTS
Ke-9-10		<p>Teknik Dasar Gerakan Mengambil Nafas dan Kombinasi</p> <p>a. Gerakan awal</p> <p>b. Gerakan inti</p> <p>c. Gerakan lanjutan</p>	<p>Pendekatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saintifik <p>Model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problem Solving <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi, dan ➤ Tanya jawab, ➤ Pemberian Tugas <p>Tatap Muka Teori & Praktik</p>	<p>SB: Buku Dasar Gerak Renang</p> <p>Buku Kepelatihan Renang Dasar</p>	<p>Indikator:</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` <p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selalu sopan dansantun; ➤ Berpakaian sesuaian rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab <p>Ketrampilan: Dapat mempraktikan</p>	➤ Keterampilan unjuk kerja	<p>Tugas : 15%</p> <p>Sikap : 20%</p> <p>Ketrp : 15%</p> <p>UK : 50%</p>

					gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang		
K-11-12		<p>Teknik Dasar Gerakan Kaki</p> <p>a. Gerakan awal</p> <p>b. Gerakan inti</p> <p>c. Gerakan lanjutan</p>	<p>Pendekatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saintifik <p>Model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problem Solving <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi, dan ➤ Tanya jawab, ➤ Demonstrasi <p>Tatap Muka Teori & Praktik</p>	<p>SB: Buku Dasar Gerak Renang</p> <p>Buku Kepeleatihan Renang Dasar</p>	<p>Indikator:</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` <p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selalu sopan dansantun; ➤ Berpakaian sesuaidan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab <p>Ketrampilan:</p> <p>Dapat mempraktikan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keterampilan unjuk kerja 	<p>Tugas : 15%</p> <p>Sikap : 20%</p> <p>Ketrp : 15%</p> <p>UK : 50%</p>
Ke-13-14-15		<p>Teknik Dasar Gerakan Tangan</p> <p>a. Gerakan awal</p> <p>b. Gerakan inti</p> <p>c. Gerakan lanjutan</p>	<p>Pendekatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saintifik <p>Model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problem Solving <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi, dan ➤ Tanya jawab, ➤ Demonstrasi <p>Tatap Muka Teori & Praktik</p>	<p>SB: Buku Dasar Gerak Renang</p> <p>Buku Kepeleatihan Renang Dasar</p>	<p>Indikator:</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` <p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selalu sopan dansantun; ➤ Berpakaian sesuaidan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab <p>Ketrampilan:</p> <p>Dapat mempraktikan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keterampilan unjuk kerja 	<p>Tugas : 15%</p> <p>Sikap : 20%</p> <p>Ketrp : 15%</p> <p>UK : 50%</p>
Ke-16	UAS	UAS	<p>Pendekatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saintifik <p>Model:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Problem 	<p>SB: Buku Dasar Gerak Renang</p> <p>Buku Kepeleatihan Renang Dasar</p>	<p>Indikator:</p> <p>Pengetahuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memahami Ruang Lingkup Dasar Renang` 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Keterampilan unjuk kerja 	UAS

			<p>Solving</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diskusi, dan ➤ Tanya jawab, ➤ Demonstrasi <p>Tatap Muka Teori & Praktik</p>		<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Selalu sopan dan santun; ➤ Berpakaian sesuai dan rapi; ➤ Disiplin ➤ Bertanggung jawab <p>Ketrampilan:</p> <p>Dapat mempraktikkan gerakan dasar kaki dan tangan pada saat berenang</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

References:

- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Novitaria, I. (2020). *Kepelatihan Renang dasar* (R. Mirsawati, (ed.); Cetakan 1). PT. Raja Grafindo Persada.
- Selviani, D., Purwanto, D., & Tadulako, U. (2019). Evaluasi pembinaan renang di elma's swimming club dan cakra swimming club. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7, 114–126.
- Sismadiyanto, & Susanto, E. (2008). *Dasar Gerak Renang* (Cetakan 1). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Solihin, A. O., & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang* (Cetakan Ke). Alfabeta, CV.