

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

PEMBELAJARAN AQUATIK I



Dosen:

Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO

Drs. Mudhihartono, M.Pd

Carsiwan, M.Pd

Sufyar Mudjiyanto, M Pd

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd





Tri Martini, M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-201
	(Pembelajaran Aquatik I)	Revisi : 02
		Tanggal : 28 Agustus 2020 Halaman: 1-9 Halaman
Dibuat Oleh:  Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO NIP. 195903041987031002	Diperiksa Oleh:  Dr. Sucipto., M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi PJKR	Ketua Prodi PJKR
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER		
1. Identitas Mata kuliah		
Nama Program Studi : S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi		
Nama Mata kuliah : Pembelajaran Aquatik I		
Kode Mata kuliah : JK 201		
Kelompok Mata kuliah : Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi (MKKIPS)		
Bobot sks : 2 (Dua)		
Semester : 1 (Satu) / Ganjil		
Prasyarat : -		
Status (wajib/ pilihan) : Wajib		
Dosen Pengampu : Dr. Eka Nugraha, M Kes., AIFO (1117) Drs. Mudhihartono, M.Pd. (1418) Carsiwana, M.Pd. (2228) Sufyar Mudjiyanto, M Pd (2542) Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd (2366) Tri Martini, M.Pd (2869)		

2. Deskripsi Mata kuliah

Pada matakuliah ini, mahasiswa memperhatikan, berdiskusi, mempraktekkan, dan menganalisis tentang berbagai pendekatan mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak mengapung di air (survive), dapat memperagakan renang gaya bebas dan gaya punggung, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model/pendekatan pembelajaran yang mutakhir serta kreatif dan aspiratif dalam mensiasati/modifikasi media pembelajaran yang terbatas. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran PJOK di SMP dan SMA/SMK, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes, observasi, dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya

3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis Pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani
- P8 Memahami konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani

Keterampilan Umum

- KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya

KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur
 KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data

Keterampilan Khusus

- KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- KK2 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani
- KK8 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)

- M1 Mengetahui, menguasai pengetahuan, sikap, dan terampil beradaptasi dilingkungan/media air, dapat memperagakan keterampilan mengapung di air (survive), serta terampil memperagakan renang gaya bebas dan gaya punggung.
- M2 Mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses pembelajaran PJOK, serta mampu menyerap ide-ide secara kreatif.

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert.1	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Mahasiswa memahami ruang lingkup perkuliahan renang,	Pemaparan aktivitas di air dalam koridor pembelajaran Penjas serta inventarisasi	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan	1, 2, dan 3

	mengenal macam hukum-hukum yang terkandung dalam dalam renang, disiplin dalam renang dan model pembelajaran penjas di persekolahan.	peserta didik yang belum bisa berenang.	conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas		tugas praktek mandiri.	
2	Mahasiswa dapat mengetahui pengenalan aktivitas di air dan permainan di air.	Pengenalan air dengan berbagai pendekatan bermain dalam pasangan, dalam regu kecil.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2 dan 3
3	Mahasiswa dapat mengetahui pengenalan aktivitas di air dan permainan di air dengan sistem kompetisi baik individu maupun beregu.	Pengenalan air dengan permainan kompetisi individu dan regu.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 4
4	Mahasiswa dapat mengetahui prinsip meluncur dan survive di air.	Prinsip aktivitas meluncur dan usaha survive di lingkungan air.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 4

5	Mahasiswa dapat mengetahui dan menerapkan gerakan meluncur dan dikaitkan dengan hukum-hukum yang terkait dalam renang.	Penerapan konsep gerak meluncur serta hukum yang terkait dengan lingkungan air (Archimedes/ Bemouli).	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
6	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan meluncur dengan gerakan tungkai gaya bebas.	Gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas serta keterkaitan dengan model pembelajaran dalam penjas tanpa dan bantuan rekan sesama siswa.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
7	Mahasiswa dapat mengetahui pola gerak dominan renang gaya bebas.	Pola gerak dominan dan pendekatan kompetitif gerakan kaki bebas.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					
9	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan koordinasi meluncur dan renang gaya bebas.	Koordinasi dasar meluncur, gerakan tungkai, dan lengan gaya bebas, serta keterkaitannya dengan teori daya angkat, resistensi, arus eddy's, dan teori hidrodinamis.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5

			berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
10	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan renang gaya bebas.	Pendekatan penguasaan keterampilan teknis dan kompetitif gaya bebas, dalam pendulum relay.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
11	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan permainan renang gaya bebas.	Permainan gerakan tungkai gaya bebas dengan bantuan alat dalam berbagai posisi.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
12	Mahasiswa dapat mempraktekan permainan dan pembentukakan gerakan tungkai gaya punggung.	Permainan dan pembentukan gerak dasar tungkai gaya punggung /streamlines style.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
13	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan koordinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung.	Permainan koordinasi lengan dan tungkai gaya punggung dalam berbagai formasi.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5

			berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
14	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan start renang gaya bebas dan gaya punggung.	Permainan start dan gaya bebas serta gaya punggung dalam estafet beregu.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
15	Mahasiswa mengulangi dan mempraktekan renang gaya bebas dan gaya punggung.	Latihan pengulangan dua gaya dan pemahaman teori renang gaya bebas dan gaya punggung.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), video conference untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2 x 50 Menit	Diskusi kelas, membuat resume, partisipasi aktif dan tugas praktek mandiri.	2, 3, dan 5
16	Ujian Akhir Semester Renang gaya bebas dan gaya punggung,					

6. Daftar Rujukan

1. Abdullah, Arma,. (1981), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta.
2. C. Rob,Ort dan Jene B. Tyler.,(2000) .Dasar-dasarRenang, Angkasa. Bandung.
3. Elder,Terri. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign,IL, USA.
4. Kurnia, Dadeng.,(1984), Cara Praktis Belajar renang, Prakarsa Belia, Jakarta.
5. Thomas, David,(1989), Swimming,Steps to Success,Leisure Press, Champaign, IL, USA.

7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- c. Reviu artikel
- d. Ujian Tengah Semester (UTS)
- e. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai dalam Abjad

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020
Dosen Pengampu



Dr. Eka Nugraha, M Kes., AIFO