

SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)  
MATA KULIAH  
PELATIHAN CABANG OLAHRAGA RENANG (PL 203)  
2 SKS

OLEH;

Drs. Dadan mulyana,  
Dr. Boyke Mulyana  
Drs. Dede Rohmat  
Ira Purnamasari MN, M.Pd

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN

**FAKULTAS PERNDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
APRIL, 2007  
SATUAN ACARA PERKULIAHAN**

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Sejarah renang, Mekanika dalam renang dan teknik renang  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat mengetahui sejarah dan menjelaskan mekanika renang, teknik (kompetensi) renang  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
1	<p>1.1 Mahasiswa memahami aturan perkuliahan</p> <p>1.2 Mahasiswa mengetahui, dan dapat menjelaskan perkembangan sejarah renang di Indonesia</p> <p>1.3 Mahasiswa mengetahui dan dapat menjelaskan mekanika renang</p> <p>1.4 Mahasiswa mengetahui, dapat menjelaskan dan melakukan teknik2 renang</p>	<p>1.1 Ketentuan dan aturan perkuliahan</p> <p>1.2 Perkembangan olahraga renang dan Sejarah renang di Indonesia</p> <p>1.3 Mekanika dalam renang, Floating (mengapung), Propulsi(gerak maju), Resistensi (hambatan)</p> <p>1.4. Teknik renang gaya bebas, gaya punggung</p>	<p>Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi</p>	<p>Mencari tentang mekanika renang di internet</p> <p>Kuis lisan dilakukan pada akhir perkuliahan</p>	<p>- OHP dan LCD</p> <p>- PRSI 2004</p> <p>- Corlett Geoffrey 1980</p> <p>Councilman, James E 1977</p> <p>- Hagerman, Gene 1987</p>

		dan gaya dada			
--	--	---------------	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Ukuran kolam renang, Panitia perlombaan dan aturan Start - Pembalikan  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menjelaskan ukuran kolam renang, susunan panitia perlombaan  
 (kompetensi) dan aturan start - pembalikan  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
2	2.1 Mahasiswa dapat menjelaskan ukuran kolam renang  2.2 Mahasiswa dapat menyusun panitia perlombaan  2.3 Mahasiswa dapat menjelaskan peraturan perlombaan  2.4 Mahasiswa dapat menjelaskan aturan start dan pembalikan	2.1 Peraturan ukuran kolam renang  2.2 Panitia Perlombaan  2.3 Peraturan Perlombaan renang  2.4 Start – Pembalikan gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Menyusun susunan kepanitiaan dalam perlombaan renang serta tugasnya	- OHP dan LCD  - PRSI 2004 - Corlett Geoffrey 1980 Counsilman, James E 1977 - Hagerman, Gene 1987

--	--	--	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Pengenalan air, pernafasan, mengapung, meluncur dan gerakan kaki gaya bebas  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan pengenalan air, pernafasan, mengapung, meluncur dan (kompetensi) gerakan kaki gaya bebas  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
3	3.1 Mahasiswa dapat menguasai dirinya di air  3.2 Mahasiswa dapat melakukan pernafasan di air  3.3 Mahasiswa dapat melakukan posisi terapung di atas permukaan air  3.4 Mahasiswa dapat melakukan meluncur di atas permukaan air  3.5 Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki	3.1 Pengenalan air  3.2 Pernafasan di air  3.3 Floating (mengapung)  3.4 Meluncur  3.5 Gerakan kaki gaya bebas	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan apa yang di jelaskan	- Kolam renang - Papan luncur - Pluit - Stop Watch

	gaya bebas				
--	------------	--	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Gaya Bebas  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan Renang Gaya Bebas (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 3 (tiga) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
4	4.1. Mahasiswa dapat melakukan meluncur gaya bebas 4.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya bebas 4.3. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya bebas 4.4. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki dan lengan gaya bebas	4.1. Meluncur  4.2. Gerakan kaki gaya bebas  4.3. Gerakan lengan gaya bebas  4.4. Gerakan kaki dan lengan gaya bebas	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan apa yang di jelaskan tentang Meluncur, Gerakan kaki gaya bebas Gerakan lengan gaya bebas Gerakan kaki dan lengan gaya bebas	- Kolam renang - Papan luncur -

--	--	--	--	--	--

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
5	<p>5.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya bebas</p> <p>5.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya bebas</p> <p>5.3. Mahasiswa dapat melakukan Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas</p> <p>5.4. Mahasiswa dapat melakukan pengambilan nafas gaya bebas</p>	<p>5.1. Gerakan kaki gaya bebas</p> <p>5.2. Gerakan lengan gaya bebas</p> <p>5.3. Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas</p> <p>5.4. Pengambilan nafas gaya bebas</p>	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki gaya bebas, Gerakan lengan gaya bebas, K koordinasi kaki dan lengan gaya bebas, pengambilan nafas gaya bebas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> <li>- Papan luncur</li> <li>-</li> </ul>

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
6	<p>6.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya bebas</p> <p>6.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya bebas</p> <p>6.3. Mahasiswa dapat melakukan Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas</p> <p>6.4. Mahasiswa dapat melakukan pengambilan nafas gaya bebas</p> <p>6.5. Mahasiswa dapat melakukan koordinasi renang gaya bebas</p>	<p>6.1. Gerakan kaki gaya bebas</p> <p>6.2. Gerakan lengan gaya bebas</p> <p>6.3. Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas</p> <p>6.4. Cara pengambilan nafas gaya bebas</p> <p>6.5. Koordinasi renang gaya bebas</p>	<p>Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi</p>	<p>Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki gaya bebas, Gerakan lengan gaya bebas, Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas</p> <p>Cara pengambilan nafas gaya bebas</p> <p>Koordinasi renang gaya bebas</p>	<p>- Kolam renang</p> <p>- Papan luncur</p> <p>-</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Gaya Punggung  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan Renang Gaya Punggung (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 3 (tiga) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
7	7.1. Mahasiswa dapat melakukan meluncur gaya punggung  7.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya punggung	7.1. Meluncur gaya punggung  7.2. Gerakan kaki gaya punggung	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Meluncur gaya punggung Gerakan kaki gaya punggung	- Kolam renang - Papan luncur -



Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
8	8.1. Mahasiswa dapat melakukan meluncur gaya punggung 8.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya punggung 8.3. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya punggung	8.1. Meluncur gaya punggung 8.2. Gerakan kaki gaya punggung 8.3. Gerakan lengan gaya punggung	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Meluncur gaya punggung Gerakan kaki gaya punggung Gerakan lengan gaya punggung	- Kolam renang - Papan luncur -

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
9	<p>9.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya punggung</p> <p>9.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya punggung</p> <p>9.3. Mahasiswa dapat melakukan Koordinasi kaki dan lengan gaya punggung</p>	<p>9.1. Gerakan kaki gaya punggung</p> <p>9.2. Gerakan lengan gaya punggung</p> <p>9.3. Koordinasi kaki dan lengan gaya punggung</p>	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	<p>Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki gaya punggung</p> <p>Gerakan lengan gaya punggung</p> <p>Koordinasi kaki dan lengan gaya punggung</p>	<p>- Kolam renang</p> <p>- Papan luncur</p> <p>-</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Ujian Tengah Semester ( U T S )  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung  
 (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
10	Mahasiswa mampu melakukan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung	Ujian Tengah Semester (UTS)	Renang gaya bebas dan gaya punggung	Mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas dan gaya punggung dengan jarak 25 meter teknik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> <li>- Papan luncur</li> <li>- Stop Watch</li> <li>- Peluit</li> </ul>

--	--	--	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Gaya Dada  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan renang gaya Dada  
 (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 4 (empat) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
11	11.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya Dada	11.1. Gerakan kaki gaya Dada	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki Gaya dada	- Kolam renang - Papan luncur

--	--	--	--	--	--

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
12	12.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya Dada	12.1. Gerakan kaki gaya Dada	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki gaya Dada, Gerakan lengan gaya Dada, pengambilan nafas	- Kolam renang - Papan luncur
	12.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya Dada	12.2. Gerakan lengan gaya Dada			
13	13.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya Dada	13.1. Gerakan kaki gaya Dada			
	13.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya Dada	13.2. Gerakan lengan gaya Dada			
	13.3. Mahasiswa dapat melakukan pengambilan nafas gaya Dada	13.3. Pengambilan nafas gaya Dada			

--	--	--	--	--	--

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
14	<p>14.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya Dada</p> <p>14.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya Dada</p> <p>14.3. Mahasiswa dapat melakukan pengambilan nafas gaya Dada</p> <p>14.4. Mahasiswa dapat melakukan koordinasi gaya dada</p>	<p>14.1. Gerakan kaki gaya Dada</p> <p>14.2. Gerakan lengan gaya Dada</p> <p>14.3. Pengambilan nafas gaya Dada</p> <p>14.4. Koordinasi gaya dada</p>	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Gerakan kaki gaya Dada, Gerakan lengan gaya Dada, nafas, koordinasi Gaya dada	<p>- Kolam renang</p> <p>- Papan luncur</p>

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Gaya bebas, gaya punggung, gaya dada  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas, punggung, dan dada  
 (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
15	15.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan Renang gaya bebas  15.2. Mahasiswa dapat melakukan gerakan Renang gaya punggung  15.3. Mahasiswa dapat melakukan gerakan Renang gaya dada	15.1. Renang gaya bebas  15.2. Renang gaya punggung  15.3. Renang gaya dada	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Renang gaya Bebas, gaya punggung, dan gaya dada	- Kolam renang - Papan luncur -

--	--	--	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 203 Renang ( Teori dan Praktek ), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Ujian Akhir Semester ( U A S ) – Teori dan Praktek  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan renang gaya bebas, gaya punggung, dan dada (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/indikator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
16	Mahasiswa mampu melakukan gerakan renang gaya bebas dan gaya punggung serta gaya dada	Ujian Akhir Semester (UAS)	Renang gaya bebas dan gaya punggung, serta gaya dada	Mahasiswa dapat melakukan renang gaya bebas dan gaya punggung serta gaya dada dengan jarak 25 meter waktu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> <li>- Papan luncur</li> <li>- Stop Watch</li> <li>- Peluit</li> </ul>



--	--	--	--	--	--