

**SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP)**  
**MATA KULIAH RENANG**  
(teori dan praktek)

Oleh:

Drs. Dadan Mulyana

Dr. Rd. Boyke Mulyana

Drs. Dede Rohmat

Ira Purnamasari MN., M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN**

# FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2007

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor 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	1.1 Mahasiswa memahami aturan perkuliahan  1.2 Mahasiswa mengetahui, dan dapat menjelaskan perkembangan sejarah renang tataran Internasional, Regional, dan Nasional  1.3 Mahasiswa mengetahui dan dapat menjelaskan mekanika renang	1.1 Ketentuan dan aturan perkuliahan  1.2 Perkembangan olahraga renang dan Sejarah renang tataran Internasional, Regional, dan Nasional  1.3 Mekanika dalam renang, Floating (mengapung), Propulsi(gerak maju),	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Mencari tentang mekanika dan sejarah renang di internet  Kuis lisan dilakukan pada akhir perkuliahan	- OHP dan LCD  - PRSI 2004 - Corlett Geoffrey 1980 Counsilman, James E 1977 - Hagerman, Gene 1987

		Resistensi (hambatan)			
--	--	-----------------------	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Gaya Kupu-kupu  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 5 (lima) kali pertemuan

Pertemuan ke	Tujuan pembelajaran khusus (performasi/ ndicator)	Sub pokok bahasan dan rincian materi	Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan buku sumber
2	1. Mahasiswa dapat membentuk gerakan kaki gaya kupu-kupu	1. Pembentukan kaki gaya kupu-kupu	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Pembentukan kaki, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gaya kupu-kupu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam</li> <li>- Papan luncur</li> <li>- Sotp Watch</li> <li>- Peluit</li> </ul>
3	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kaki gaya kupu-kupu	1. Gerakan kaki gaya kupu-kupu			
4	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan lengan gaya kupu-kupu	1. Gerakan lengan gaya kupu-kupu			
5	1. Mahasiswa dapat melakukan pengambilan nafas	1. Pengambilan nafas gaya kupu-kupu			

6	gaya kupu-kupu 1. Mahasiswa dapat melakukan koordinasi gaya kupu-kupu	1. Koordinasi gaya kupu-kupu			
---	--	------------------------------	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Loncat Indah  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan gerakan loncat Indah (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	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan loncat paku	1. Loncat paku	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Gerakan loncat paku, melayang, dan gerakan kontra pada loncat indah	- Kolam renang - Papan loncat - Pluit - Stop Watch
8	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan melayang	1. Melayang			
9	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan kontra paku	1. Gerakan Kontra			

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

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Ujian Tengah Semester ( U T S )  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan renang gaya kupu-kupu dan loncat paku  
 (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	1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu dan loncat paku dalam loncat indah	Ujian Tengah Semester (UTS)	Renang gaya kupu-kupu 25 meter teknik, loncat paku papan 1 meter	Melakukan/ mempraktekan Reang gaya kupu-kupu dan Gerakan loncat paku	- Kolam renang - Papan loncat - Peluit - Stop Watch

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

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Metodologi Pelatihan Cabor Renang ( Teori )  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menyusun program latihan Cabor Renang  
 (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
11	1. Mahasiswa memahami program latihan cabor renang	1. Program latihan Cabor Renang Jangka Panjang, Menengah dan Pendek (Teori )	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Mencari tentang hal-hal yang berkaitan dengan program dan periodisasi latihan	OHP & LCD
12	1. Mahasiswa memahami periodisasi latihan cabor renang	1. Periodisasi latihan cabor Renang Jangka Panjang, Menengah dan Pendek (Teori )			
13	1. Mahasiswa memahami, dan dapat menyusun program latihan cabor renang	1. Program dan			

		Periodisasi latihan cabor renang ( Praktek )			
--	--	--	--	--	--

### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Polo Air  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menyusun program latihan Cabor Renang (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
14	14.1. Mahasiswa dapat melakukan gerakan renang polo air 14.2. Mahasiswa dapat melakukan teknik dasar (dribbling, shooting, dan passing) permainan polo air 14.3. Mahasiswa dapat melakukan permainan polo	14.1. Renang Polo Air  14.2. Teknik dasar bermain polo air.  14.3. Bermain Polo Air	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Melakukan/ mempraktekan Renang Polo Air, Lempar Tangkap, Menembak ke gawang	-Kolam renang - Bola - Gawang - Peluit - Stop Watch

	air.				
--	------	--	--	--	--

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Manajemen Penyelenggaraan Perlombaan Renang  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melaksanakan / menyelenggarakan perlombaan renang  
 (kompetensi)  
 Jumlah Pertemuan : 1(satu) 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 mengetahui, memahami tentang Organisasi pertandingan 15.2. Mahasiswa mengetahui, memahami tentang Peraturan pertandingan 15.3. Mahasiswa mampu	15.1 Organisasi pertandingan 15.2 Peraturan pertandingan 15.3.Penyelenggaraan	Memperhatikan penjelasan dosen, Tanya jawab, mengerjakan tugas dan diskusi	Mencari hal-hal yang berkaitan dengan system organisasi pertandingan dalam internet ataupun buku-buku sumber di perpustakaan	OHP & LCD

	menyelenggaraan per-tandingan	per-tandingan (Praktek)			
--	-------------------------------	-------------------------	--	--	--

#### SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 403 Pelatihan Cabor Renang (Teori dan Praktek), S1, 2 SKS  
 Topik bahasan : Ujian Akhir Semester ( U A S )  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu menyelenggarakan perlombaan renang (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	1. Mahasiswa mampu menyelenggarakan perlombaan renang	Ujian Akhir Semester (UAS)	Teori dan Praktek	Mengerjakan soal-soal dan menyelenggarakan perlombaan renang	Lembaran soal dan lembar jawaban, perlengkapan perlombaan renang

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