

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : Renang I Teori dan Praktek (2 SKS)  
 Topik Bahasan : Permainan Renang Gaya Bebas dan Gaya Punggung  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktekkan renang gaya bebas dan gaya punggung  
 Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

Per tem uan	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku Sumber
1	Mahasiswa memahami ruang lingkup perkuliahan renang, mengenal macam hukum-hukum yang terkandung dalam dalam renang, disiplin dalam renang dan model pembelajaran penjas di persekolahan.	Pemaparan aktivitas di air dalam koridor pembelajaran Penjas serta inventarisasi peserta didik yang belum bisa berenang.	Menyimak perkuliahan, bertanya jawab, dan berdiskusi.	Mencari ruang lingkup renang secara mendalam.	Buku, diktat, internet, dan modul.
2	Mahasiswa dapat mengetahui pengenalan aktivitas di air dan permainan di air.	Pengenalan air dengan berbagai pendekatan bermain dalam pasangan, dalam regu kecil.	Demonstrasi, penampilan, permainan, dan tanya jawab	Pengenalan aktivitas air dan permainan di air	Buku, diktat, internet, dan modul.
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.	Demonstrasi, penampilan, permainan, dan tanya jawab.	Pengenalan aktivitas air dan permainan di air	Buku, diktat, internet, dan modul.
4	Mahasiswa dapat mengetahui prinsip meluncur dan survive di air.	Prinsip aktivitas meluncur dan usaha survive di lingkungan air.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan meluncur dan usaha survive di air.	Buku, diktat, internet, dan modul.

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).	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan gerakan meluncur dengan mengacu pada hukum yang terkait.	Buku, diktat, internet, dan modul.
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.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Melakukan gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas.	Buku, diktat, internet, dan modul.
7	Mahasiswa dapat mengetahui pola gerak dominan renang gaya bebas.	Pola gerak dominan dan pendekatan kompetitif gerakan kaki bebas.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Melakukan gerakan kaki gaya bebas dengan memakai alat bantu (pelampung).	Buku, diktat, internet, dan modul.
8	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.	Demonstrasi dan penampilan, latihan, dan pengulangan.	Mendemonstrasikan koordinasi gerakan tangan dan kaki renang gaya bebas.	Buku, diktat, internet, dan modul.
9	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan renang gaya bebas.	Pendekatan penguasaan keterampilan teknis dan kompetitif gaya bebas, dalam pendulum relay.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan renang gaya bebas secara menyeluruh.	Buku, diktat, internet, dan modul.
10	Mahasiswa dapat mempraktekan renang gaya bebas	<b>UTS ( Teoretis dan praktik meluncur dan gaya bebas).</b>	Penampilan	Melakukan renang gaya bebas.	Buku, diktat, internet, dan modul.

11	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan permainan renang gaya bebas.	Permainan gerakan tungkai gaya bebas dengan bantuan alat dalam berbagai posisi.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Permainan gerakan tungkai dengan bantuan pelampung dan permainan.	Buku, diktat, internet, dan modul.
12	Mahasiswa dapat mempraktekan permainan dan pembentukakan gerakan tungkai gaya punggung.	Permainan dan pembentukan gerak dasar tungkai gaya punggung /streamlines style.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Permainan gerak dasar tungkai gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
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.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Permainan gerak dasar tungkai dan lengan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
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.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Belajar start gaya bebasa dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
15	Mahasiswa mengulangi dan mempraktekan renang gaya bebas dan gaya punggung.	Latihan pengulangan dua gaya dan pemahaman teori renang gaya bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Pengulangan renang gaya bebas dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
16	Mahasiswa mengulangi dan mempraktekan renang gaya bebas dan gaya punggung.	<b>Ujian Akhir Semester (UAS) Renang gaya bebas dan gaya punggung,</b>	Demonstrasi dan penampilan.	Praktek renang gaya punggung dan gaya bebas sejauh 25 meter.	

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : Renang II Teori dan Praktek (2 SKS)  
 Topik Bahasan : permainan dan renang 4 gaya (gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu)  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktekkan 4 gaya dalam renang  
 Jumlah Pertemuan : 16 kali pertemuan

Per tem uan	Tujuan Pembelajaran Khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & buku Sumber
1	Mahasiswa mengulangi keterampilan renang dalam kuliah renang I.	Aktivitas permainan pengulangan gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi dan pengulangan.	Pengulangan renang gaya bebas dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
2	Mahasiswa dapat mengetahui hukum-hukum pendulum dalam renang gaya bebas dan gaya punggung.	Permainan pendulum relay dengan gerakan kaki dan gerakan lengan gaya bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi, penampilan, permainan, dan tanya jawab	Aktivitas air dan permainan di air gaya bebas dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
3	Mahasiswa dapat mengetahui pendekatan aktivitas di air dan permainan di air dengan sistem kompetisi baik individu maupun beregu.	Pendekatan permainan yang bersifat kompetisi renang gaya gaya bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi, penampilan, permainan, dan tanya jawab.	Pengenalan aktivitas air dan permainan di air.	Buku, diktat, internet, dan modul.
4	Mahasiswa dapat mengetahui pola gerak dominan gaya dada.	Pendekatan pola gerak dominan (PGD) tungkai gaya dada melalui pendekatan permainan.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Pengulangan gerakan gerakan tungkai gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.

5	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekkan koordinasi gerakan tungkai dan lengan renang gaya dada.	Kombinasi gerak tungkai dan kaki gaya dada.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Pengulangan koordinasi gerakan tungkai dan lengan gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
6	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan meluncur dengan gerakan tungkai gaya bebas.	Pengulangan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada melalui pendekatan estafet.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab	Melakukan gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas.	Buku, diktat, internet, dan modul.
7	Mahasiswa dapat mengetahui pacing gaya ganti.	Permainan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada dengan pacing gaya ganti.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Melakukan pacing gaya ganti.	Buku, diktat, internet, dan modul.
8	Mahasiswa dapat mengetahui mempraktekan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada.	UTS (Teoretis dan praktek gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada).	Demonstrasi dan penampilan.	Melakukan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
9	Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami peraturan dalam renang.	Teori peraturan renang.	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab.	Memahami peraturan renang.	Buku, diktat, internet, dan modul.
10	Mahasiswa dapat mempraktekan renang gaya dada.	Pengulangan aktivitas permainan renang gaya dada memakai alat bantu (papan luncur).	Penampilan, latihan dan demonstrasi	Melakukan renang gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.

11	Mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan pola gerak dominan renang gaya dada.	Pendekatan pola gerak dominan renang gaya kupu-kupu melalui permainan.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Permainan renang gaya dada dengan bantuan pelampung dan permainan.	Buku, diktat, internet, dan modul.
12	Mahasiswa dapat mempraktekan gerakan tungkai gaya kupu-kupu.	Pendekatan teknis gerakan kaki gaya kupu-kupu.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Melakukan gerak dasar tungkai gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
13	Mahasiswa dapat mengetahui teknik dan mempraktekan koordinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya kupu-kupu.	Pendekatan teknis gerakan kaki dan lengan gaya kupu-kupu.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Permainan gerak dasar tungkai dan lengan gaya kupu-kupu.	Buku, diktat, internet, dan modul.
14	Mahasiswa dapat mengetahui, mempraktekan, dan penerapan model pembelajaran penjas dalam renang.	Penerapan model pembelajaran renang dalam Penjas dan latihan pengulangan empat gaya dalam renang.	Ceramah, demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Pengulangan 4 gaya dalam renang.	Buku, diktat, internet, dan modul.
15	Mahasiswa mengulangi dan mempraktekan renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.	Pengulangan gaya ganti dalam persiapan Ujian Akhir Semester (UAS).	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	Pengulangan renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.	Buku, diktat, internet, dan modul.
16	Mahasiswa mengulangi dan mempraktekan renang gaya bebas dan gaya punggung.	<b>Ujian Akhir Semester (UAS) 4 gaya dalam renang</b>	Demonstrasi dan penampilan.	Praktek renang estafet 4 x 25 meter dan 50 meter gaya pilihan.	