



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb '11

Hal 1 dari 1

Semester 2

-

6 X Pertemuan

- Mata Kuliah : Dasar Gerak Renang
Kode Mata Kuliah : IOF 203
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Semester : 2
Pertemuan Ke- : 1,2, dan 3
Alokasi Waktu : 100 menit
Kompetensi : Dasar-dasar renang
Sub Kompetensi : Dasar-dasar renang
Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai dasar-dasar renang.
Materi Ajar : 1. mengapung
2. meluncur
3. tahanan/hambatan
4. dorongan
5. posisi badan dalam renang
6. sikap tangan dan jari-jari
Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, pelampung, fin, <i>pullboy</i> , peluit, <i>stopwacth</i> , dll.	1,2,3
INTI	Praktek dasar renang	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- Tes formatif pre test renang gaya bebas 25 meter
- Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
	Semester 2	-	6 X Pertemuan	

SUMBER BAHAN

1. Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86–88.
2. Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
3. Counsilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
Semester 2		-		6 X Pertemuan

Mata Kuliah : Dasar Gerak Renang
 Kode Mata Kuliah : IOF 203
 Jurusan/Prodi : POR/PJKR
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 4,5 dan 6
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Renang gaya bebas (*crawl*)

Sub Kompetensi : Renang gaya *crawl*
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai renang gaya bebas (*crawl*)
 Materi Ajar : 1. gerakan mengapung
 2. gerakan meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. posisi badan dalam renang
 5. koordinasi tangan dan nafas
 6. gerakan keseluruhan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, pelampung, fin, <i>pullboy</i> , peluit, <i>stopwacth</i> , dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya bebas (<i>crawl</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
	Semester 2	-	6 X Pertemuan	

SUMBER BAHAN

1. Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86–88.
2. Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
3. Counsilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
Semester 2	-	6 X Pertemuan		

Mata Kuliah : Dasar Gerak Renang
 Kode Mata Kuliah : IOF 203
 Jurusan/Prodi : POR/PJKR
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 7, 8 dan 9
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Renang gaya dada (*breast stroke*)
 Sub Kompetensi : Renang gaya dada (*breast stroke*)
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai renang gaya dada (*breast stroke*)
 Materi Ajar :

1. gerakan mengapung
2. gerakan meluncur
3. tahanan/hambatan
4. posisi badan dalam renang
5. koordinasi tangan dan nafas
6. gerakan keseluruhan

 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran 	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, pelampung, fin, <i>pullboy</i> , peluit, <i>stopwacth</i> , dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam 	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
	Semester 2	-	6 X Pertemuan	

SUMBER BAHAN

1. Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86–88.
2. Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
3. Counsilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
Semester 2	-	6 X Pertemuan		

Mata Kuliah : Dasar Gerak Renang
 Kode Mata Kuliah : IOF 203
 Jurusan/Prodi : POR/PJKR
 Semester : 2
 Pertemuan Ke- : 10, 11, dan 12
 Alokasi Waktu : 100 menit
 Kompetensi : Renang menolong
 Sub Kompetensi : Renang menolong
 Tujuan Pembelajaran : Mahasiswa menguasai renang menolong
 Materi Ajar : 1. terjun sederhana
 2. cara memegang dan membawa korban
 3. cara menolong yang efisien dan efektif
 4. pertolongan pertama pada kecelakaan
 Kegiatan perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, pelampung, fin, <i>pullboy</i> , peluit, <i>stopwacth</i> , dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

SUMBER BAHAN

- Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86–88.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	---	-------------------------------

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RPP MK DASAR GERAK RENANG			
	No: RPP/POR/PJKR/IOF 203/02	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal 1 dari 1
	Semester 2	-	6 X Pertemuan	

3. Counsilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
--------------------------------------	---	--------------------------------------