



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MATA KULIAH

No. Sil:	Revisi: 00	Tgl. 2010	Hal. dari
Semester:	-	24 x pertemuan	

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Nama mata kuliah : Metode Melatih Fisik Renang
Kode mata kuliah : PRN 304
Jumlah SKS : Teori: 1 Praktikum: 2
Semester :
Dosen : FX.Sugiyanto, M.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode melatih fisik renang membahas mengenai konsep-konsep teori latihan, prinsip latihan, komponen latihan, komponen biomotor yang diperlukan dalam renang beserta metode latihan, penyusunan program latihan sesuai dengan periodisasi, dan mempraktekannya di kolam.

Tujuan mata kuliah metode melatih fisik renang adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam memilih dan mengembangkan pengetahuan tentang metode melatih fisik renang dan mampu menerapkannya dalam proses berlatih melatih, serta dapat menyusun program latihan fisik sesuai dengan periodisasi latihan.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat menyusun dan melaksanakan program latihan fisik renang sesuai dengan periodisasi latihan.

RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Memahami ruang lingkup, pengertian, ciri, tujuan latihan, prinsip latihan dan komponen latihan	<ul style="list-style-type: none"> a. Ruang lingkup latihan b. Pengertian latihan c. Ciri latihan d. Tujuan latihan e. Prinsip latihan f. Komponen latihan 		
2	Memahami cara menyusun program latihan	<ul style="list-style-type: none"> a. Biodata b. Langkah menyusun program c. Karakteristik renang d. Menyusun program e. Melaksanakan program latihan 		
3 – 4	Memahami komponen biomotor yang diperlukan dalam renang	<ul style="list-style-type: none"> a. Ketahanan, Kekuatan, Kecepatan, Power, Kelincahan, Koordinasi, sistem energi 		
5 – 6	Memahami komponen biomotor ketahanan dan metode latihannya	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian ketahanan b. Jenis-jenis ketahanan c. Macam-macam metode latihan ketahanan d. Menyusun laporan praktikum 		
7 – 8	Memahami komponen biomotor kekuatan dan metode latihannya	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian kekuatan b. Jenis-jenis kekuatan c. Macam-macam metode latihan kekuatan d. Menyusun laporan praktikum 		
9	Ujian tengah semester			

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
10 – 11	Memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya	a. Pengertian kecepatan b. Jenis-jenis kecepatan c. Macam metode latihan kecepatan d. Menyusun laporan praktikum		
12 – 13	Memahami komponen biomotor power dan metode latihannya	a. Pengertian power b. Jenis-jenis power c. Macam metode latihan power d. Menyusun laporan praktikum		
14 – 15	Memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya	a. Pengertian kelincahan b. Jenis-jenis kelincahan c. Macam metode latihan kelincahan d. Menyusun laporan praktikum		
16 – 17	Memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya	a. Pengertian koordinasi b. Jenis-jenis koordinasi c. Macam metode latihan koordinasi d. Menyusun laporan praktikum		
18 – 19	Memahami sistem energi renang dan metode latihannya	a. Pengertian sistem energi b. Jenis-jenis sistem energi c. Macam metode latihan sistem energi d. Menyusun laporan praktikum		
20 – 21	Memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya	a. Pengertian anaerobik threshold b. Metode anaerobik threshold c. Menyusun laporan praktikum		
22 – 23	Menyusun program latihan fisik perenang dalam 1 tahun (periodisasi)	a. Pengertian program latihan b. Manfaat program latihan c. Menyusun program latihan		
24	Ujian akhir semester			

REFERENSI

A. UTAMA:

1. Maglischo, Ernest W. 1982. *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Co.

B. PENDUKUNG:

1. Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*, 3rd edition. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
2. _____. 2000. *Total Training for Young Championships*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
3. Salo, Dave. And Riewald, Scott A. 2008. *Complete Conditioning for Swimming*. United States: Human Kinetics.
4. Sweetenham, Bill And Atkinson, John. 2003. *Championship Swim Training*. United States: Human Kinetics.
5. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers*. Bloomington, Counsilman Co., Inc.

EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi kuliah	5
2	Tugas-tugas	5
3	Praktikum	30
4	Ujian tengah semester	30
5	Ujian akhir semester	30
6		100

Yogyakarta, 17 April 2010
Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 1:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 2:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik renang, menyusun dan melaksanakan program
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan unsur-unsur biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik renang, menyusun dan melaksanakan program
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik renang, menyusun dan melaksanakan program

8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik renang, menyusun dan melaksanakan program	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 3 – 4:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor tenis (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan komponen biomotor renang (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: komponen biomotor renang (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan komponen biomotor renang (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 5 – 6:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 7 – 8:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori)

MATERI TATAP MUKA KE 9:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, cara menyusun program, komponen biomotor tenis, ketahanan, kekuatan beserta metode latihannya.
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan komponen biomotor renang
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis, dan metode latihan ketahanan
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis, dan metode latihan kekuatan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian tengah semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M. Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 10 – 11:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyantoo, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 12 – 13:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 14 – 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 16 – 17:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 18 – 19:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 20 – 21:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 22 – 23:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian program latihan tenis
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan menyusun program latihan tenis dalam 1 tahun
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program latihan tenis dalam 1 tahun
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan cara menyusun program latihan renang dalam 1 tahun	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori)

MATERI TATAP MUKA KE 24:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Renang (PRN 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar :
 - a. Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya.
 - b. Mahasiswa memahami komponen biomotor power dan metode latihannya.
 - c. Mahasiswa memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya.
 - d. Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya.
 - e. Mahasiswa memahami sistem energi Renang dan metode latihannya.
 - f. Mahasiswa memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya.
 - g. Mahasiswa mampu menyusun program latihan renang 1 tahunan
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya.
 - b. Mahasiswa memahami komponen biomotor power dan metode latihannya.
 - c. Mahasiswa memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya.
 - d. Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya.
 - e. Mahasiswa memahami sistem energi tenis dan metode latihannya.
 - f. Mahasiswa memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya.
 - g. Mahasiswa mampu menyusun program latihan renang 1 tahunan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian akhir semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M. Pd
NIP. 19560315 197903 1 006