

## SILABUS

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : PKO  
 Mata Kuliah & Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)  
 Jumlah SKS : Teori: - Praktik: 1 SKS  
 Semester :  
 Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd

### I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah perwasitan renang menyajikan mengenai ruang lingkup, manajemen perlombaan renang, petugas (officials), cara menyusun seri, semi final dan final, start, gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya ganti, perlombaan (the race), pencatatan waktu, rekord dunia, penjurian otomatis, peraturan kelompok umur

### II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memahami ruang lingkup, manajemen perlombaan renang, petugas (officials), cara menyusun seri, semi final dan final, start, gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya ganti, perlombaan (the race), pencatatan waktu, rekord dunia, penjurian otomatis, peraturan kelompok umum dan mampu menyelenggarakan perlombaan

### III. RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami ruang lingkup manajemen perlombaan	Ruang lingkup manajemen perlombaan	Ceramah, diskusi, & tugas	Buku 1
2	Memahami prinsip-prinsip petugas (officials)	Prinsip-prinsip Referee, pengawas ruang kontrol, juri gaya, starter, ketua pengawas pembalikan, ketua pengawas pembalikan, ketua pencatat waktu, pengatur peserta, personel start salah, pembawa acara.	Ceramah, diskusi & tugas	Buku 1
3	Memahami susunan seri, semi final, dan final	Prinsip-prinsip susunan seri, semi final dan final	Ceramah, diskusi & tugas	Buku 1
4	Memahami start	Prinsip-prinsip start	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
5	Memahami gaya bebas	Prinsip-prinsip gaya bebas	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
6	Memahami gaya punggung	Prinsip-prinsip gaya punggung	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
7	Memahami gaya dada	Prinsip-prinsip gaya dada	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
8	Ujian tengah semester			
9	Memahami gaya kupu-kupu	Prinsip gaya kupu-kupu	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1

10	Memahami renang gaya ganti	Prinsip gaya ganti	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
11	Memahami lomban	Prinsip perlombaan	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
12	Memahami Pencatatan waktu	Prinsip pencatatan waktu	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
13	Memahami Pencatatan rekor dunia	Prinsip rekor dunia	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
14	Memahami prosedur penjurian otomatis	Prinsip prosedur penjurian otomatis	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
15	Memahami kelompok umur	Prinsip kelompok umur	Ceramah, diskusi, praktik, laporan tugas	Buku 1
16	Ujian akhir semester			

#### IV. REFERENSI

1. FINA Hand Book. 2005-2009. Peraturan Perlombaan Renang.
--

#### V. EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot %
1.	Partisipasi Kuliah	20%
2.	Tugas-tugas	20%
3.	Ujian Tengah Semester	30%
4.	Ujian Akhir Semester	30%
Jumlah =		100%

Yogyakarta, 17 April 2010  
Pengampu,

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Praktek)

**MATERI TATAP MUKA KE 1:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: - Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup manajemen perlombaan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat mempraktekkan manajemen lomba

7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ruang lingkup manajemen lomba

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 1
Penyajian Inti	Menjelaskan ruang lingkup manajemen lomba	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sigiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Praktek)

**MATERI TATAP MUKA KE 2 :**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: - Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami prinsip-prinsip petugas (oficials)
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan praktek menjadi petugas

7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Prinsip-prinsip petugas

8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan prinsip-prinsip petugas	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, 17April 2010  
Koordinator Tim Dosen,

FX.Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 3:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami susunan seri, semi final dan final
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat mempraktekkan menyusun seri, semi final dan final
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: susunan seri, semi final, dan final
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan susunan seri, semi final dan final	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 4:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami Start
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat mempraktekkan mewasiti start
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Mewasiti start
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan start	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Praktek)

**MATERI TATAP MUKA KE 5:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami gaya bebas
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat mempraktekkan mewasiti gaya bebas
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Mewasiti gaya bebas
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan gaya bebas	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 6:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami gaya punggung
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat mempraktekkan mewasiti gaya punggung
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Mewasiti gaya punggung
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan gaya punggung	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 7:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perwasitan Renang (PRN 109)
3. Jumlah SKS : Teori: Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami gaya dada
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat mempraktekkan mewasiti gaya dada
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Mewasiti gaya dada
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku 1
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan gaya dada	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  
Koordinator Tim Dosen,

FX. Sugiyanto  
NIP. 19560315 197903 1 006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktik)

**MATERI TATAP MUKA KE 5 – 6:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS      Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                      Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor ketahanan dan dapat mempraktikkan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor ketahanan dan mempraktikkan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Biomotor ketahanan dan praktik metode latihannya
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, praktek, laporan tugas	Alat tulis, LCD	Buku 1 – 4
Penyajian Inti	Menjelaskan biomotor ketahanan dan metode latihannya	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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktik)

**MATERI TATAP MUKA KE 7 – 8:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS      Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                      Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor kekuatan dan dapat mempraktikkan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kekuatan dan mempraktikkan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Biomotor kekuatan dan praktik metode latihannya
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, praktek, laporan tugas	Alat tulis, LCD	Buku 1 – 4
Penyajian Inti	Menjelaskan biomotor kekuatan dan metode latihannya	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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori)

**MATERI TATAP MUKA KE 9:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS     Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                     Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, sasaran latihan, prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan, sistem energi, komponen biomotor ketahanan, kekuatan beserta metode latihannya.
6. Indikator Ketercapaian :
  - a. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, dan sasaran latihan
  - b. Mahasiswa dapat menyebutkan prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan
  - c. Mahasiswa dapat menyebutkan sistem energi
  - d. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor ketahanan beserta metode latihannya
  - e. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kekuatan beserta metode latihannya
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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktik)

MATERI TATAP MUKA KE 10 – 11:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS     Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                     Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan power serta dapat mempraktikkan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kecepatan dan power serta mempraktikkan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Biomotor kecepatan dan praktik metode latihannya
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, praktek, laporan tugas	Alat tulis, LCD	Buku 1 – 4
Penyajian Inti	Menjelaskan biomotor kecepatan & power serta metode latihannya	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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktik)

MATERI TATAP MUKA KE 12 – 13:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS      Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                      Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta dapat mempraktikkan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta mempraktikkan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Biomotor fleksibilitas dan praktik metode latihannya
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, praktek, laporan tugas	Alat tulis, LCD	Buku 1 – 4
Penyajian Inti	Menjelaskan biomotor fleksibilitas & koordinasi serta metode latihannya	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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktik)

MATERI TATAP MUKA KE 14 – 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS      Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                      Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan dapat mempraktikkan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian : a. Mahasiswa dapat menyusun program latihan fisik cabang olahraga konsentrasinya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Program latihan fisik
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Pretes dengan menanyakan kembali materi sebelumnya	10 mnt	Ceramah, diskusi, praktek, laporan tugas	Alat tulis, LCD	Buku 1 – 4
Penyajian Inti	Menjelaskan program latihan fisik	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi yang sudah disajikan	5 mnt			

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

Yogyakarta, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori)

**MATERI TATAP MUKA KE 16:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Pembinaan Kondisi Fisik (PKO 303)
3. Jumlah SKS : Teori: 2 SKS     Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : III                     Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi beserta metode latihannya, serta mampu menyusun program latihan fisik untuk konsentrasi cabang olahraganya.
6. Indikator Ketercapaian :
  - a. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor kecepatan dan power beserta metode latihannya
  - b. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor fleksibilitas beserta metode latihannya
  - c. Mahasiswa dapat menyebutkan biomotor koordinasi beserta metode latihannya
  - d. Mahasiswa dapat menyebutkan program latihan fisik untuk konsentrasi cabang olahraganya
  - e. Mahasiswa dapat menyusun program latihan fisik untuk konsentrasi cabang olahraganya
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, 19 Agustus 2008  
Koordinator Tim Dosen,

Prof. Dr. Sukadiyanto  
NIP. 131655986