

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PEMBELAJARAN AQUATIK II (JK 207)



Dosen:

Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO

Drs. Mudhihartono, M.Pd

Carsiwan, M.Pd

Sufyar Mudjiyanto, M Pd

Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Tri Martini, M.Pd



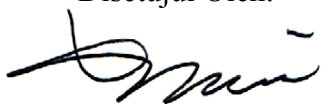
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-207
	Pembelajaran Aquatik II	Revisi : 02
		Tanggal : 25 Agustus 2020 Halaman: 1-7 Halaman
Dibuat Oleh: <u>Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO</u> NIP 195903041987031002	Diperiksa Oleh:  <u>Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO</u> NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  <u>Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.</u> NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi PJKR	Ketua Program Studi PJKR

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Identitas Mata kuliah

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Jenjang : S1
 Nama Mata kuliah : Pembelajaran Aquatik II
 Kode Mata kuliah : JK 207
 Kelompok Mata kuliah : Keahlian Profesi (MKKP)
 Bobot sks : 2 SKS
 Semester : 2
 Prasyarat : Telah Lulus Pembelajaran Aquatik I
 Dosen Pengampu : Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO.
 Kode Dosen : 1117

Deskripsi Mata kuliah

Pada perkuliahan ini dibahas berbagai model/pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak 4 gaya dalam renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis aktivitas aquatik. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model-model pendekatan pembelajaran penjas yang mutakhir serta kreatif dan aspiratif dalam pemanfaatan /modifikasi media/alat pembelajaran. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran PJOK di SMP dan SMA/SMK, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes, observasi, dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya

Capaian Pembelajaran Program Studi (CPPS)

- 1) Memiliki kecakapan dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan profesional berdasarkan hasil analisis terhadap informasi dan data, serta dapat memilih berbagai solusi alternatif secara mandiri dan kelompok dalam memecahkan persoalan pembelajaran dan layanan perkembangan peserta didik yang dihadapinya sesuai dengan konteksnya untuk memperoleh hasil pembelajaran terbaik dan pengembangan peserta didik yang optimal.
- 2) Menguasai teori, ilmu, dan prinsip pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
- 3) Memahami dan mampu mengembangkan kurikulum PJOK.
- 4) Mampu menerapkan metode penelitian ilmiah dalam memecahkan permasalahan pengembangan dan penerapan keilmuan di bidang PJOK, dan sekaligus dapat mendesiminasikan baik dalam bentuk lisan dan tulisan ilmiah.
- 5) Mampu merancang dan menerapkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan mengevaluasi hasil pembelajaran PJOK.
- 6) Mampu mengambil keputusan strategis berdasarkan analisis data dalam menentukan berbagai alternative pemenuhan kebutuhan pembelajaran PJOK dengan mengaplikasikan model, pendekatan, strategi, metoda, dan teknik pembelajaran PJOK.
- 7) Mampu melakukan penelitian dan mendesiminasikan hasil penelitian di bidang pembelajaran PJOK dalam bentuk lisan dan tulisan.
- 8) Mampu memanfaatkan IPTEK yang mutakhir dan relevan untuk mendukung proses pembelajaran PJOK yang efektif.
- 9) Mampu melakukan berbagai aktivitas gerak, permainan, dan olahraga berdasarkan prinsip dan teorinya.
- 10) Memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas pembelajaran PJOK dan tugas lain yang terkait profesinya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPM)

- 9.1 Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan memperagakan renang berbagai gaya, yang tergabung dalam pembelajaran Renang II
- 9.2 Mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses pembelajaran PJOK.
- 9.3 Mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.
- 10.1. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan tugas pembelajaran PJOK dan tugas lain yang terkait profesinya.

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	9.1.1 Mahasiswa mengulangi keterampilan renang dalam kuliah renang I.	Aktivitas permainan pengulangan gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi dan pengulangan.	2 x 50 menit	Pengulangan renang gaya bebas dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
2	9.1.2 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	2 x 50 menit	Aktivitas air dan permainan di air gaya bebas dan gaya punggung.	Buku, diktat, internet, dan modul.
3	9.1.3 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 bebas dan gaya punggung.	Demonstrasi, penampilan, permainan, dan tanya jawab.	2 x 50 menit	Pengenalan aktivitas air dan permainan di air.	Buku, diktat, internet, dan modul.
4	9.1.4 Mahasiswa	Pendekatan pola gerak dominan (PGD)	Demonstrasi,	2 x 50	Pengulangan	Buku, diktat,

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	dapat mengetahui pola gerak dominan gaya dada.	tungkai gaya dada melalui pendekatan permainan.	penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	menit	gerakan gerakan tungkai gaya dada.	internet, dan modul.
5	9.1.5 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.	2 x 50 menit	Pengulangan koordinasi gerakan tungkai dan lengan gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
6	9.1.6 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	2 x 50 menit	Melakukan gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas.	Buku, diktat, internet, dan modul.
7	9.2.1 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.	2 x 50 menit	Melakukan pacing gaya ganti.	Buku, diktat, internet, dan modul.
8	UTS (Teoretis dan praktek gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada).					
9	9.2.2 Mahasiswa dapat mengetahui dan	Teori peraturan renang.	Ceramah, diskusi, dan	2 x 50 menit	Memahami peraturan	Buku, diktat, internet, dan

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	memahami peraturan dalam renang.		tanya jawab.		renang.	modul.
10	9.2.3 Mahasiswa dapat mempraktekan renang gaya dada.	Pengulangan aktivitas permainan renang gaya dada memakai alat bantu (papan luncur).	Penampilan, latihan dan demonstrasi	2 x 50 menit	Melakukan renang gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
11	9.2.4 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.	2 x 50 menit	Permainan renang gaya dada dengan bantuan pelampung dan permainan.	Buku, diktat, internet, dan modul.
12	9.2.5 Mahasiswa dapat mempraktekan gerakan tungkai gaya kupu-kupu.	Pendekatan teknis gerakan kaki gaya kupu-kupu.	Demonstrasi, penampilan, latihan, pengulangan dan tanya jawab.	2 x 50 menit	Melakukan gerak dasar tungkai gaya dada.	Buku, diktat, internet, dan modul.
13	9.2.6 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.	2 x 50 menit	Permainan gerak dasar tungkai dan lengan gaya kupu-kupu.	Buku, diktat, internet, dan modul.
14	9.3.1 Mahasiswa dapat mengetahui, mempraktekan, dan	Penerapan model pembelajaran renang dalam Penjas dan latihan pengulangan empat gaya dalam renang.	Ceramah, demonstrasi, penampilan,	2 x 50 menit	Pengulangan 4 gaya dalam renang.	Buku, diktat, internet, dan modul.

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	penerapan model pembelajaran penjas dalam renang.		latihan, pengulangan dan tanya jawab.			
15	9.3.2 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.	2 x 50 menit	Pengulangan renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu.	Buku, diktat, internet, dan modul.
16	UAS 4 gaya dalam renang					

Referensi

- Abdullah, Arma,. (1981), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta.
- C. Rob,Ort dan Jene B. Tyler.,(2000) .Dasar-dasar Renang. Angkasa. Bandung.
- Elder, Terri. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
- Kurnia, Dadeng.,(1984), Cara Praktis Belajar renang, Prakarsa Belia, Jakarta.
- Thomas, David,(1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.
- Davies, Sharon, (1996). Learn Swimming in a Weekend,, Dorling Kindersley, London, UK.
- Maglischo, Ernest, (1982),. Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming, My Field Publishing Company, USA.
- Maglischo, Constill and Richardson, (1992), Swimming, Blackwell Scientific, USA.
- Sukintoko,(1993), Renang dan metodik, Depdikbud, Jakarta.
- Thomas, David, (1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.
- Leonard, John,(1992), Science of Coaching Swimming, Human Kinetics Publisher, USA.