



**JURNAL PERKULIAHAN  
PENDIDIKAN OLAH RAGA 20201**

MATA KULIAH : T & P RENANG 1  
NAMA DOSEN : SURYA ADI SAPUTRA  
KREDIT/SKS : 2 SKS  
KELAS : IORAR

TATAP MUKA KE	HARI/TANGGAL	MULAI	SELESAI	RUANG	STATUS	RENCANA MATERI	REALISASI MATERI	KEHADIRAN MHS	PENGAJAR	TANDA TANGAN
1	Sabtu, 26 September 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Ketentuan aturan dalam perkuliahan(absen,tugas,keaktifan) -Pembagian kelompok,pembagian tugas kelompok dan individu. Mekanika dalam renang : Floating,propulasi,resistensi	(telah terealisasi)Ketentuan aturan dalam perkuliahan(absen,tugas,keaktifan) -Pembagian kelompok,pembagian tugas kelompok dan individu. Mekanika dalam renang : Floating,propulasi,resistensi	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
2	Sabtu, 3 Oktober 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Mahasiswa bisa menyusun panitia pertandingan renang,serta mengerti peraturan pertandingan	(telah terealisasi)Mahasiswa bisa menyusun panitia pertandingan renang,serta mengerti peraturan pertandingan	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
3	Sabtu, 10 Oktober 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	- Teknik pernafasan di air dan - Dapat menguasai diri saat berada di air - Mengapung diatas permukaan air - Meluncur diatas permukaan air	(telah terealisasi)- Teknik pernafasan di air dan - Dapat menguasai diri saat berada di air - Mengapung diatas permukaan air - Meluncur diatas permukaan air	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
4	Sabtu, 17 Oktober 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Teknik renang gerakan tangan dan kaki gaya bebas	(telah terealisasi)Teknik renang gerakan tangan dan kaki gaya bebas	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
5	Sabtu, 24 Oktober 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Teknik gerakan koordinasi kaki,tangan dan pernafasan renang gaya bebas	(telah terealisasi)Teknik gerakan koordinasi kaki,tangan dan pernafasan renang gaya bebas	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
6	Sabtu, 31 Oktober 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja aerobik dan anaerobik dalam renang yaitu :ketahanan menahan nafas diair,lomba mengapung,gaya bebas diperlombakan dengan menghitung waktu.	(telah terealisasi)Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja aerobik dan anaerobik dalam renang yaitu :ketahanan menahan nafas diair,lomba mengapung,gaya bebas diperlombakan dengan menghitung waktu.	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
7	Sabtu, 7 November 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Meluncur gaya punggung	(telah terealisasi)Meluncur gaya punggung	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
8	Sabtu, 14 November 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	UTS	(telah terealisasi)UTS	26 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	



**JURNAL PERKULIAHAN  
PENDIDIKAN OLAH RAGA 20201**

MATA KULIAH : T & P RENANG 1  
NAMA DOSEN : SURYA ADI SAPUTRA  
KREDIT/SKS : 2 SKS  
KELAS : 10RAR

TATAP MUKA KE	HARI/TANGGAL	MULAI	SELESAI	RUANG	STATUS	RENCANA MATERI	REALISASI MATERI	KEHADIRAN MHS	PENGAJAR	TANDA TANGAN
9	Sabtu, 21 November 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Latihan gerakan kaki gaya punggung dengan permainan, sendiri, berpasangan ataupun beregu	(telah terealisasi)Latihan gerakan kaki gaya punggung dengan permainan, sendiri, berpasangan ataupun beregu	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
10	Sabtu, 28 November 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Latihan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan gaya punggung-bisa dilakukan sendiri, berpasangan, berkelompok atau dengan permainan	(telah terealisasi)Latihan koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan gaya punggung-bisa dilakukan sendiri, berpasangan, berkelompok atau dengan permainan	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
11	Sabtu, 5 Desember 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Lomba renang gaya punggung	(telah terealisasi)Lomba renang gaya punggung	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
12	Sabtu, 12 Desember 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja aerobik dan anaerobik dalam renang gaya bebas, gaya punggung dimulai dari KECEPATAN, DAYA TAHAN, KEKUATAN, DAYA LEDAK	(telah terealisasi)Pengembangan dasar bagi efisiensi kerja aerobik dan anaerobik dalam renang gaya bebas, gaya punggung dimulai dari KECEPATAN, DAYA TAHAN, KEKUATAN, DAYA LEDAK	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
13	Sabtu, 19 Desember 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Games dalam latihan renang. Teknik melompat.	(telah terealisasi)Games dalam latihan renang. Teknik melompat.	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
14	Sabtu, 26 Desember 2020	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Teknik mengajar renang	(telah terealisasi)Teknik mengajar renang	24 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
15	Sabtu, 2 Januari 2021	10:00	11:40	KRR01	Selesai	Setiap siswa mempraktekkan teknik mengajar renang.	(telah terealisasi)Setiap siswa mempraktekkan teknik mengajar renang.	26 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	
16	Sabtu, 9 Januari 2021	10:00	11:40	KRR01	Selesai	UAS	(telah terealisasi)UAS	26 / 26	SURYA ADI SAPUTRA	

Jakarta, 27 Februari 2021  
Ketua Prodi Pendidikan Olah Raga

AJAT SUDARJAT, M.Pd  
NIP. 1862019005