



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS MATA KULIAH

No. Sil:	Revisi: 00	Tgl. 2010	Hal. dari
Semester:	-		16 x pertemuan

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Nama mata kuliah : Perencanaan Program Latihan Renang
Kode mata kuliah : PRN 206
Jumlah SKS : Teori: 1 Praktikum: 1
Semester :
Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah perencanaan program latihan renang membahas mengenai pengertian, konsep dasar, manfaat, karakteristik periodisasi latihan dalam renang, macrocycles (tahunan), mesocycles (bulanan), microcycles (mingguan), unit (sesi) latihan dan panduan dalam menyusun program latihan.

Tujuan mata kuliah perencanaan program latihan renang adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam menyusun program latihan baik yang tahunan, bulanan, mingguan maupun harian dan mampu menerapkannya dalam proses berlatih melatih.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat menyusun program latihan renang baik yang tahunan, bulanan, mingguan maupun harian.

RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan	a. Pengertian periodisasi latihan b. Konsep dasar periodisasi latihan c. Manfaat periodisasi latihan		
2 – 3	Memahami perencanaan latihan khusus tenis	a. Merencana karir bagi perenang b. Tahap-tahap periodisasi c. Panduan materi setiap periodisasi		
4 – 5	Memahami penyusunan program latihan	a. Biodata olahragawan b. Langkah-langkah penyusunan program latihan		
6 – 7	Memahami karakteristik perenang	a. Predominan sistem energi, biomotor, ekstremitas yang bekerja b. Jenis teknik dan gerak perenang		
8	Ujian tengah semester			
9 – 10	Memahami macrocycles (program tahunan)	a. Pengertian macrocycles b. Substansi macrocycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 tahun		
11 – 12	Memahami mesocycles (program bulanan)	a. Pengertian mesocycles b. Substansi mesocycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 bulan		
13 – 14	Memahami microcycles (program mingguan)	a. Pengertian microcycles b. Substansi microcycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 minggu		
15	Memahami unit/sesi latihan (program harian)	a. Pengertian unit/sesi latihan b. Substansi unit/sesi latihan c. Menyusun materi latihan untuk satu kali tatap muka		
16	Ujian akhir semester			

REFERENSI

A. UTAMA:

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

B. PENDUKUNG:

1. Salo, Dave. And Riewald, Scott A. 2008. *Complete Conditionig For Swimming*. United States: Human Kinetics
2. Sweetenham, Bill. And Atkinson, John. 2003. *Championshim Swim Training*. United States: Human Kinetics
3. 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 : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi 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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi 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 – 3:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami perencanaan latihan khusus renang.
(Merencana karir bagi perenang, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan perencanaan latihan khusus renang (Merencana karir bagi perenang, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Perencanaan latihan khusus renang.
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan perencanaan latihan khusus renang (Merencana karir bagi perenang, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)	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 4 – 5:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program latihan)

6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program latihan)

7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program 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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program 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 6 – 7:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik dan gerak)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik dan gerak)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program 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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik dan gerak)	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 9:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan, perencanaan latihan khusus renang, penyusunan program latihan, dan karakteristik renang.
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan perencanaan latihan khusus renang
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan karakteristik renang
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 teori	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 9 – 10:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Macrocycles (program tahunan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan	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 11 – 12:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Macrocycles (program bulanan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan	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 13 – 14:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Microcycles (program mingguan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan	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 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami unit/sesi latihan (program harian) dan dapat menyusun program latihan harian
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan unit/sesi latihan (program harian) dan dapat menyusun program latihan harian
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Unit/Sesi latihan (program harian)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan unit/sesi latihan (program harian) dan dapat menyusun program latihan harian	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:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Perencanaan Program Latihan Renang (PRN 206)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami macrocycles (program tahunan), mesocycles (program bulanan), microcycles (program mingguan), unit/sesi latihan (program harian) dan praktik menyusun programnya
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan macrocycles (program tahunan)
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan mesocycles (program bulanan)
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan microcycles (program mingguan)
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan unit/sesi latihan (program harian)
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 teori	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