

## SILABUS

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Matakuliah	: Metodik Renang
Kode MK	: 2 sks/PNJ 111
Semester	: Ganjil (V)
Kelas	: PJKR NR Kelas C dan E 2007
Dosen	: AM Bandi Utama, M.Pd. Sismadiyanto, M.Pd. Subagyo, M.Pd.. Sri Winarni, M.Pd.

### A. DESKRIPSI MATAKULIAH

Bagaimana merencanakan pembelajaran renang, strategi pembelajaran, mengembangkan dan memanfaatkan media dalam pembelajaran.

### B. KOMPETENSI MATAKULIAH

Mahasiswa dapat memiliki pengetahuan, keterampilan serta memiliki kemampuan mendesain dan memanfaatkan media pembelajaran renang.

### C. STRATEGI PERKULIAHAN

Tatap Muka : Demonstrasi, Ceramah, Tanya Jawab.

### D. SKENARIO PERKULIAHAN

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi	Sumber Bahan
1-2	Sejarah pembelajaran renang	1. metode pancing 2. metode sewajarnya 3. metode alat pengapung	Ceramah Diskusi Demonstrasi	Buku 1
3-5	Metodik mengajar renang	1. pengenalan air sadar 2. pengenalan air tidak sadar	Ceramah Diskusi Demonstrasi	Buku 1-2
6-9	Mengajar teknik gaya crawl	1. metodik mengajar teknik gerakan mengapung 2. meluncur 3. gerakan kaki 4. gerakan lengan	Ceramah Diskusi Demonstrasi	Buku 1, 3

		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. gerakan ambil nafas</li> <li>6. gerakan koordinasi tangan dan nafas</li> <li>7. gerakan keseluruhan</li> </ul>		
10-12	Mengajar teknik gaya dada	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. metodik mengajar teknik gerakan mengapung</li> <li>2. meluncur</li> <li>3. gerakan kaki</li> <li>4. gerakan lengan</li> <li>5. gerakan ambil nafas</li> <li>6. gerakan koordinasi tangan dan nafas</li> <li>7. gerakan keseluruhan</li> </ul>	<p>Ceramah Diskusi Tugas Demosntrasi</p>	Buku 1,2,3
13-16	Metosik mengajar teknik renang menolong	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Metodik menolong dengan alat</li> <li>2. metodik menolong tanpa alat</li> <li>3. metodik mengajar renang menolong gaya samping</li> <li>4. gaya dada terbalik</li> <li>5. meloncat ambil korban</li> <li>6. menyelam ambil korban</li> </ul>	<p>Ceramah Diskusi Tugas Demonstrasi</p>	Buku 1,2,3

## E. EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Presentasi	20
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	35
	Jumlah	100%

## SUMBER BAHAN

1. Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86-88.
2. Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
3. Counsilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.

Mengetahui,  
Ketua Jurusan POR

Suhadi, M.Pd.  
NIP. 19600505 198803 1 006

Yogyakarta, Agustus 2009

Dosen Pengampu

Ermawan Susanto, M.Pd.  
NIP. 19787020 200212 1 004