



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS: KETERAMPILAN DASAR RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Hal:

Semester: I (satu)

-

Jumlah Pertemuan:

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Nama Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Renang (*Basic Skill Of Swimming*)  
Kode Mata Kuliah : PRN 301  
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)  
Semester : I (Satu)  
Dosen : Agus Supriyanto  
Email : Agus\_Supriyanto@uny.ac.id

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik renang, meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, tata krama (*code of conduct*), pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dengan bobot 1 SKS dan praktik berbobot 2 SKS. Mahasiswa dalam melakukan praktik juga diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan keterampilan dasar renang yang meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, tata krama (*code of conduct*), pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Indikatornya mahasiswa mampu menjelaskan teori dan praktek keterampilan dasar renang tersebut dalam proses kepelatihan dan nilai-nilai yang terkandung dalam keterampilan dasar renang sehingga memahami dan mampu membuat dan menjelaskan serta menerapkannya kepada anak didik/olahragawan yang dilandasi dengan konsep yang benar.

RENCANA KEGIATAN

| Tatap Muka | Kompetensi Dasar             | Materi Pokok   | Strategi Perkuliahan                            | Sumber Bahan/ Referensi |
|------------|------------------------------|--|---|-------------------------|
| 1-2        | Sejarah renang nasional      | 1. Masa sebelum kemerdekaan<br>2. Masa setelah kemerdekaan | Ceramah tatap muka<br>Diskusi<br>Tugas Individu | 2<br>3<br>4             |
| 3-4        | Sejarah renang Internasional | 1. Sejarah renang dunia                                    | Ceramah tatap muka<br>Diskusi                   | 2                       |

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS: KETERAMPILAN DASAR RENANG**

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Semester: I (satu)

-

Jumlah Pertemuan:

|       |   |   |   |                            |
|-------|---|---|---|----------------------------|
|       |   | 2. Sejarah renang gaya <i>crawl</i> , gaya punggung,  | Tugas Individu  | 3<br>4<br>5                |
| 5-7   | Tata krama ( <i>code of conduct</i> )             | 1. Arti renang<br>2. Larangan dan pembatasan untuk perenang   | Ceramah tatap muka<br><br>Diskusi<br><br>Tugas Individu   | 1<br><br>2<br><br>3        |
| 8-12  | Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dan punggung | 1. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i> dan punggung<br>2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i> dan punggung<br>3. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i> dan punggung | Ceramah tatap muka<br>Diskusi<br>Tugas Individu   | 4<br>5<br>6<br>7<br>8      |
| 12-20 | Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i>              | 4. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i><br>5. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i><br>6. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i>  | 1. Perkuliahan<br>Praktek<br>2. Demonstrasi<br>3. Diskusi<br>4. Latihan Teknik<br>5. Tugas Individu | 3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8 |
| 21-30 | Pembelajaran dasar gaya punggung                  | 1. Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung<br>2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung<br>3. Pembelajaran   | 1. Perkuliahan Praktek<br>2. Demonstrasi<br>3. Diskusi<br>Latihan Teknik<br>Tugas Individu          | 3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8 |

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS: KETERAMPILAN DASAR RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Semester: I (satu)

-

Jumlah Pertemuan:

|       |  |  |   |                            |
|-------|--|--|---|----------------------------|
|       |  | dasar pernafasan gaya punggung                                 |   |                            |
| 31-34 | Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dan gaya punggung | Aplikasi Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dangaya punggung | 1. Perkuliahan Praktek<br>2. Demonstrasi<br>3. Diskusi<br>4. Latihan melatih<br>5. Tugas Individu | 3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8 |
| 35-36 | UJIAN SEMESTER   | 1. Ujian Tertulis dan Pengumpulan Tugas                        | Teori   | 1-12                       |
|       |  | 2. Ujian aplikasi keterampilan dasar renang                    | Praktek   |                            |

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. PRSI. 2001. *Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang*. Jakarta: PB.PRSI
2. Ong Sioe Tjiang. (1962). *Renang*. Jakarta: Keng Po
3. Muhamad Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
4. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2005). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
5. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2007). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
6. David G Thomas. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
7. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana
8. Maglischo Ernest W 2003. *Swimming Faster*, California State University, Chico, Mayfield Publishing Company.

|                               |   |                               |
|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Dibuat Oleh :<br>TIM PENGAMPU | Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta | Diperiksa Oleh :<br>KAJUR PKL |
|-------------------------------|---|-------------------------------|



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS: KETERAMPILAN DASAR RENANG**

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Semester: I (satu)

-

Jumlah Pertemuan:

**EVALUASI**

| No | Komponen Evaluasi  | Bobot (%) |
|----|--------------------|-----------|
| 1. | Partisipasi Kuliah | 10        |
| 2. | Tugas-tugas        | 15        |
| 3. | Presentasi         | 20        |
| 4. | Praktek lapangan   | 25        |
| 5. | Ujian Semester     | 30        |
| 6. | Jumlah             | 100       |

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL