



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30 Revisi : 00 Tgl. 15 Sep 08 Hal. 1 dari 8
Semester 2 dan 3 6 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Dasar-dasar renang
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai dasar-dasar renang
7. Materi Pokok :
 1. mengapung
 2. meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. dorongan
 5. posisi badan dalam renang
 6. sikap tangan dan jari-jari
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 1-6

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek dasar renang	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tes formatif pre test renang gaya bebas 25 meter
- b. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- c. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat oleh:
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa oleh:
KAJUR POR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 2 dari 8

Semester 2 dan 3

6 X Pertemuan

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.

1. gerakan memanjang
2. gerakan meluncur
3. teknik/berhenten
4. posisi badan dalam renang
5. koordinasi tangan dan nafas
6. gerakan keseluruhan

: pertemuan 7-16

8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Edukasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salara, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Konferensi		Kelas renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwatch, dkk.
LEMBAR KEGIATAN	Praktek renang gaya bebas (cycle)	70 menit	Diskusi, Ceramah, Penugasan		1,2,3
PENUTUP	1. Tugas-hitung 2. Keran peran 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Konferensi, Ceramah, Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Berlatih dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Cari latihan referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh:

TIM PENGGAMPU

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

Diperiksa Oleh:

KAJUR PORPLPKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30 Revisi : 00 Tgl. 15 Sep 08 Hal. 3 dari 8

Semester 2 dan 3 - 9 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang gaya bebas (*crawl*)
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang gaya bebas (*crawl*)
 - : 1. gerakan mengapung
 2. gerakan meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. posisi badan dalam renang
 5. koordinasi tangan dan nafas
 6. gerakan keseluruhan
7. Materi Pokok
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 7-16

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stcpwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya bebas (<i>crawl</i>)	70 menit	Diall Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa O'eh :

KAJUR POR/PKJ/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 4 dari 8

Semester 2 dan 3

9 X Pertemuan

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.

Lengkap	Urutan Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presentasi 2. Apresiasi 3. menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kelarren, renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwatch, dkk.	1,2,3
Waktu	Praktek renang dada (breast stroke)	70 menit	Drill Ceramah Penilaian		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan positif 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas tersusunan
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas tugas mandiri
Carilah referensi di internet tentang pengetahuan renang.

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :
KAJUR POR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30 Revisi : 00 Tgl. 15 Sep 08 Hal. 5 dari 8
Semester 2 dan 3 9 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang gaya dada (*breast stroke*)
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang gaya dada(*breast stroke*)
7. Materi Pokok :
 1. gerakan mengapung
 2. gerakan meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. posisi badan dalam renang
 5. koordinasi tangan dan nafas
 6. gerakan keseluruhan
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 17-25

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh:

TIM FENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR FOR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08 Hal. 6 dari 8

Semester 2 dan 3

9 X Pertemuan

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.

6. Pendekatan pembelajaran dalam pelajaran renang yang mencakup

7. Metode pembelajaran

1. Argumen sistematis

2. cara memegang dan membawa kertas

3. cara menolong yang efisien dan efektif

4. pertolongan pertama pada kecelakaan

8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 26-32

Lengkap	Urutan Kegiatan	Ketemu Waktu	Metoda	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Sajem, doa, presentasi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolom renang Pelampung, fin, gelbooy, peluit, stopwaatch	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (breast stroke)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tanya-Jawab 2. Kesan pesan 3. Berkas 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas tugas mandiri

Cari bahan referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 7 dari 8

Semester 2 dan 3

7 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang menolong
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang menolong
7. Materi Pokok :
 1. terjun sederhana
 2. cara memegang dan membawa korban
 3. cara menolong yang efisien dan efektif
 4. pertolongan pertama pada kecelakaan

8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 26-32

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Salam, doa, presensi2. Apersepsi3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		1,2,3
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none">1. Tugas-tugas2. Kesan pesan3. Berdoa4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30 Revisi : 00 Tgl. 15 Sep 08 Hal. 8 dari 8

Semester 2 dan 3

7 X Pertemuan

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.

B. Kegiatan Perkuliahan

Lengkap	Urutan Kegiatan	Pertemuan	Metode	Media	Sumber Bahan
1. Pendektaan dan kesiapan, peralatan, alat pengukuran, alat penyampaian, teknik pembelajaran	1. Pendektaan dan kesiapan, peralatan, alat pengukuran, alat penyampaian, teknik pembelajaran	20 menit	Konferensi, Ceramah, Tugas	Kelompok renang, Pelampung, fin, pulley, penit, stopwatch, dkk.	1,2,3
2. Praktik dasar renang	2. Praktik dasar renang	10 menit	Drill, Gerakan, Penjelasan		
3. Tes formal pre test renang gaya bebas 25 meter	3. Tes formal pre test renang gaya bebas 25 meter	10 menit			

C. Evaluasi

- a. Tes formal pre test renang gaya bebas 25 meter

b. Soal terstruktur

c. Siswa-siswi pelajar buku tentang renang.

d. Siswa-siswi mandiri

e. Siswa-siswi mencari dan internet tentang pentahajaran renang

Dibuat Oleh :

TIM PENGAJU

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR/PKL/PKR