



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK RENANG

No. SIL/IOF 203/2

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb '11

Hal. 1 dari 2

Semester 2

-

32 X Pertemuan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Matakuliah : Dasar Gerak Renang
Kode MK : 2 SKS /IOF 203
Semester : Genap (2)
Mata Kuliah Prasyarat : -
Dosen : Sismadiyanto, M.Pd. *Dr. Sugeng P.*
Sri Winarni, M.Pd.
Sridadi, M.Pd..
Ermawan Susanto, M.Pd.
Hedi Ardiyanto H., S.Pd.

I. DESKRIPSI MATAKULIAH

Dasar Gerak Renang merupakan matakuliah praktek fakulter dengan kode IKF 230. Matakuliah ini meliputi pembelajaran dan penguasaan materi gerak renang antara lain renang gaya bebas (*crawl/freestyle*), renang gaya dada (*breast stroke*), renang menolong, renang mengapung, peraturan pertandingan renang, dan petugas pertandingan renang. Materi tersebut disampaikan melalui beberapa metode pembelajaran yang tepat antara lain penugasan, komando, *drill*, dan tugas-tugas. Bobot matakuliah ini ialah 2 (dua) SKS dan bersifat wajib tempuh bagi calon sarjana S1.

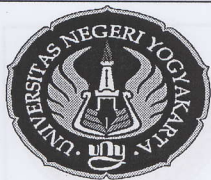
II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memahami dan mampu menguasai keterampilan gerak renang gaya bebas (*crawl/freestyle*), renang gaya dada (*breast stroke*), renang menolong, renang mengapung dan mengetahui peraturan pertandingan renang, dan petugas pertandingan renang.

Dibuat Oleh : *[Signature]*
TIM PENGAMPU

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

Diperiksa Oleh : *[Signature]*
KAJUR POR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK RENANG

No. SIL/IOF 203/2

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb '11

Hal. 2 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

III. RENCANA KEGIATAN

| TM | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Strategi | Sumber Bahan |
|-------|--------------------|---|---------------------------------|--------------|
| 1-6 | Dasar-dasar renang | 1. mengapung 2. meluncur 3. Tahanan/hambatan 4. Dorongan 5. Posisi Badan dalam Renang 6. Sikap Tangan dan Jari-jari | Drill Diskusi Demonstrasi | Buku 1 |
| 7-16 | Renang gaya Crawl | 1. gerakan mengapung 2. gerakan meluncur 3. gerakan kaki 4. gerakan lengan 5. gerakan ambil nafas 6. gerakan koordinasi tangan dan nafas 7. gerakan keseluruhan | Drill Diskusi Demonstrasi | Buku 1-2 |
| 17-25 | Renang gaya dada | 1. metodik mengajar teknik gerakan mengapung 2. meluncur 3. gerakan kaki 4. gerakan lengan 5. gerakan ambil nafas 6. gerakan koordinasi tangan dan nafas 7. gerakan keseluruhan | Drill Diskusi Demonstrasi | Buku 1, 3 |
| 26-32 | Renang menolong | 1. Terjun Sederhana 2. Cara Memegang dan Membawa Korban 3. Cara Menolong yang Efisien dan Efektif 4. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan | Drill Diskusi Demosntrasi | Buku 1,2,3 |

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



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MK DASAR GERAK RENANG**

No. SIL/IOF 203/2

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb '11

Hal. 3 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

IV. 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.

V. 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% |

II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa mengetahui dan mampu menguasai keterampilan gerak renang gaya bebas (*crawl/freestyle*), renang gaya dada (*breast stroke*), renang menolong, renang mengapung, peraturan pertandingan renang, dan pengurus pertandingan 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