



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS DASAR GERAK RENANG

No.SIL/IOF 203

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Dasar Gerak Renang
Kode Mata Kuliah : IOF 203
Jumlah SKS : 2 SKS (Praktek)
Semester : I (Tiga)
Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd
Agus Supriyanto, M.Si

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini membahas praktik renang, pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dengan bobot 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 pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Indikatornya mahasiswa 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	Pre kondisi	Penjelasan kontrak perkuliahan	Ceramah tatap muka Diskusi	4 5
2, 3, 4, 5, 6, 7	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dan punggung	1. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i> dan punggung 2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i> dan	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	4 5 6 7 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 DASAR GERAK RENANG

No.SIL/IOF 203

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 3 dari 3

Semester 1

-

32 X Pertemuan

		punggung 3. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i> dan punggung		
8, 9, 10,11, 12, 13, 14	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i>	4. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i> 5. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i> 6. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i>	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	3 4 5 6 7 8
15, 16 17, 18 19, 20 21, 22	Pembelajaran dasar gaya punggung	1. Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung 2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung 1. Pembelajaran dasar pernafasan gaya punggung	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	3 4 5 6 7 8
23, 24 25, 26 27, 28 29, 30	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dangaya punggung	Aplikasi Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dangaya punggung	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan melatih 5. Tugas Individu	3 4 5 6 7 8
35-36	UJIAN SEMESTER	1. <i>crawl</i> dan punggung	Praktek	1-12
		2. start, pembalikan, menyelam	Praktek	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

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 DASAR GERAK RENANG		
	No.SIL/IOF 203	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 1	-		32 X Pertemuan

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.

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
--------------------------------------	---	--------------------------------------