



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN LANJUT RENANG

No.SIL/PRN 202/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal 1 dari 3

Semester 2

-

32 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Keterampilan Lanjut Renang (*High Skill Of Swimming*)
Kode Mata Kuliah : PRN 202
Jumlah SKS : 2 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 1 SKS)
Semester : II (Dua)
Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd
Agus Supriyanto, M.Si

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah kepelatihan atletik lanjut berisi tentang, tata krama (*code of conduct*), sistematika dan metode melatih renang melalui kuliah teori dan praktek.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan keterampilan lanjut renang yang meliputi tata krama (*code of conduct*), sistematika pembelajaran dan metode melatih renang untuk pemula. Indikatornya mahasiswa mampu menjelaskan teori dan praktek keterampilan lanjut renang tersebut dalam proses kepelatihan dan nilai-nilai yang terkandung dalam keterampilan lanjut 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
1-5	tata krama (<i>code of conduct</i>)	1. Arti renang 2. Larangan dan pembatasan untuk perenang	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1 2 3
6-8	Sistematika pembelajaran dan metode melatih renang	1. Pedoman pembelajaran renang 2. Pola atau sistematika pembelajaran renang	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1 2 3 4

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 LANJUT RENANG

No.SIL/PRN 202/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Semester 2

-

32 X Pertemuan

		3. Pembelajaran dan metode melatih renang gaya kupu-kupu 4. Pembelajaran dan metode melatih renang gaya dada		
9-20	Pembelajaran dan metode melatih renang gaya kupu-kupu	1. Teknik renang gaya kupu-kupu 2. Gerakan kaki gaya kupu-kupu 3. Tarikan lengan kupu-kupu 4. Latihan pernafasan dan timing pengambilan nafas 5. Rangkaian gerakan gaya kupu-kupu 6. Koreksi kesalahan renang gaya kupu-kupu	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	4 5 6 7
21-30	Pembelajaran dan metode melatih renang gaya dada	1. Teknik renang gaya dada 2. Gerakan kaki gaya dada 3. Tarikan lengan gaya dada 4. Latihan pernafasan dan timing pengambilan nafas 5. Rangkaian gerakan gaya dada	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	4 5 6 7

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 LANJUT RENANG

No.SIL/PRN 202/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Semester 2

-


32 X Pertemuan

		6. Koreksi kesalahan renang gaya dada		
30-40	Proses mengajar dan melatih renang gaya kupu-kupu dan gaya dada untuk pemula	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses mengajar dan melatih renang gaya kupu-kupu untuk pemula 2. Proses mengajar dan melatih renang gaya dada untuk pemula 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan mengajar dan melatih 	4 5 6 7
41-42	UJIAN SEMESTER	1. Ujian Tertulis dan Pengumpulan Tugas	Teori	1-8
		2. Ujian Keterampilan renang dan latihan mengajar dan melatih gaya kupu dan gaya dada	Praktek	

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 LANJUT RENANG		
	No.SIL/PRN 202/	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
Semester 2	-	32 X Pertemuan	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Ong Sioe Tjiang. (1962). *Renang*. Jakarta: Keng Po
2. Muhamad Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
3. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2005). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
4. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2007). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
5. David G Thomas. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
6. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana
7. 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
-------------------------------	---	-------------------------------