	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MK DASAR GERAK RENANG</b>			
	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 Prasvarat : -  
 Dosen : Sismadiyanto, M.Pd.  
           Subagyo, M.Pd.  
           Dr. Sri Winarni  
           Sridadi, M.Pd.  
           Ermawan Susanto, M.Pd.  
           Hedi Ardiyanto H., M.Or.

### 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 :  <b>TIM PENGAMPU</b>	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  <b>KAJUR POR</b>
---	---	---



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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. mengapung</li><li>2. meluncur</li><li>3. Tahanan/hambatan</li><li>4. Dorongan</li><li>5. Posisi Badan dalam Renang</li><li>6. Sikap Tangan dan Jari-jari</li></ol>	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku 1
7-16	Renang gaya Crawl	<ol style="list-style-type: none"><li>1. gerakan mengapung</li><li>2. gerakan meluncur</li><li>3. gerakan kaki</li><li>4. gerakan lengan</li><li>5. gerakan ambil nafas</li><li>6. gerakan koordinasi tangan dan nafas</li><li>7. gerakan keseluruhan</li></ol>	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku 1-2
17-25	Renang gaya dada	<ol style="list-style-type: none"><li>1. metodik mengajar teknik gerakan mengapung</li><li>2. meluncur</li><li>3. gerakan kaki</li><li>4. gerakan lengan</li><li>5. gerakan ambil nafas</li><li>6. gerakan koordinasi tangan dan nafas</li><li>7. gerakan keseluruhan</li></ol>	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku 1, 3
26-32	Renang menolong	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Terjun Sederhana</li><li>2. Cara Memegang dan Membawa Korban</li><li>3. Cara Menolong yang Efisien dan Efektif</li><li>4. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan</li></ol>	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



	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS MK DASAR GERAK RENANG</b>		
	No. SIL/I OF 203/2	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11
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%

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