

SILABUS

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Matakuliah	: Dasar Gerak Renang (Praktek)
Kode MK	: 2 sks/IKF 230
Semester	: Ganjil (V)
Kelas	: PJKR NR Kelas C dan D 2008
Dosen	: AM Bandi Utama, M.Pd. dan Ermawan Susanto, M.Pd.

A. DESKRIPSI MATAKULIAH

Dasar Gerak Renang merupakan matakuliah praktek fakulter wajib tempuh 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.

B. KOMPETENSI MATAKULIAH

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.

C. STRATEGI PERKULIAHAN

Tatap Muka : Demonstrasi, *drill*, diskusi.

D. SKENARIO PERKULIAHAN

TM	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi	Sumber Bahan
1-6	Pengenalan air	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
7-14	Renang gaya <i>Crawl (free style)</i>	1. gerakan mengapung 2. gerakan meluncur 3. gerakan kaki 4. gerakan lengan 5. gerakan ambil nafas 6. gerakan koordinasi tangan dan nafas 7. gerakan	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku 1-2

		keseluruhan		
15-22	Renang gaya dada (<i>breast stroke style</i>)	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
23-28	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
29-32	Ujian Akhir	1. Gaya crawl 100 m 2. Gaya dada 50 m 3. Renang menolong 4. Mengapung 30 menit 5. Menyelam 25 m 6. Start & pembalikan 7. Ambil batu di kedalaman 7 meter.	Test	

E. EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah/kehadiran	20
2	Ujian Semester	80
	Jumlah	100%

SUMBER BAHAN

1. Sismadiyanto & Ermawan Susanto. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Fakultas Ilmu keolahhrgaan UNY.
2. Subagyo dkk. (2007). *Diktat Pembelajaran: Akuatik II*. Fakultas Ilmu Keolahhrgaan UNY.
3. Maglischo, Ernest W. (1990). *Swimming Faster. A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. California State University.

Mengetahui,
Ketua Jurusan POR

Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

Yogyakarta, Agustus 2009

Dosen Pengampu

Ermawan Susanto, M.Pd.
NIP. 19787020 200212 1 004