	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MK DASAR GERAK RENANG</b>			
	No. SIL/IOF 203/2	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal. 2 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.  
           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 : 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 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MK DASAR GERAK RENANG</b>			
	No. SIL/IOF 203/2	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal. 2 dari 2
	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/IOF 203/2	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb '11	Hal. 2 dari 2
	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 : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR POR
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------