



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

1 gl. 15 Sep 08

Hal. 1 dari 8

Semester 2 dan 3

6 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Dasar-dasar renang
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai dasar-dasar renang
7. Materi Pokok :
 1. mengapung
 2. meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. dorongan
 5. posisi badan dalam renang
 6. sikap tangan dan jari-jari
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 1-6

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek dasar renang	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi
 - a. Tes formatif pre test renang gaya bebas 25 meter
 - b. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
 - c. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran 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/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 2 dari 8

Semester 2 dan 3

6 X Pertemuan

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.

7. Materi Pokok

1. gerakan mengambang
2. gerakan meluncur
3. tabung/bambunan
4. posisi badan dalam renang
5. koordinasi tenaga dan nafas
6. gerakan keseluruhan

8. Kegiatan Perkuliahan

pertemuan 7-16

Langkah	Urutan Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kelompok renang, Pelampung, fin, paliboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya bebas (crawl)	70 menit	Dili Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan penat 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacakan dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Cari lah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh:

TIM PENYAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

KAJUR PO, RP, L/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 3 dari 8

Semester 2 dan 3

-

9 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang gaya bebas (*crawl*)
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang gaya bebas (*crawl*)
7. Materi Pokok :
 1. gerakan mengapung
 2. gerakan meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. posisi badan dalam renang
 5. koordinasi tangan dan nafas
 6. gerakan keseluruhan
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 7-16

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Salam, doa, presensi2. Apersepsi3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya bebas (<i>crawl</i>)	70 menit	Dill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none">1. Tugas-tugas2. Kesan pesan3. Berdoa4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran 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/PKLP/IKR
-----------------------------------	---	--



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

tgl. 15 Sep 08

Hal. 4 dari 8

Semester 2 dan 3

9 X Pertemuan

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.

Langkah	Urutan Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presend 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwatch, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan positif 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran 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/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 5 dari 8

Semester 2 dan 3

-

9 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang gaya dada (*breast stroke*)
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang gaya dada (*breast stroke*)
7. Materi Pokok :
 1. gerakan mengapung
 2. gerakan meluncur
 3. tahanan/hambatan
 4. posisi badan dalam renang
 5. koordinasi tangan dan nafas
 6. gerakan keseluruhan
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 17-25

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Salam, doa, presensi2. Apersepsi3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacth, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	<ol style="list-style-type: none">1. Tugas-tugas2. Kesan pesan3. Berdoa4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

Dibuat Oleh: TIM F ENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: KAJUR FOR/PKL/PKR
-------------------------------	---	--------------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 6 dari 8

Semester 2 dan 3

9 X Pertemuan

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.

6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang mendong

7. Materi Pokok

1. terjun sederhana
2. cara memegang dan membawa kortak
3. cara mendong yang efisien dan efektif
4. pertolongan pertama pada kecelakaan

8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 26-32

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apresiasi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit,	(2,3)
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan	stopwatch, dll.	
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kerja bebas 3. Refleksi 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

a. Tugas terstruktur

Bacalah dan pelajari buku tentang renang.

b. Tugas-tugas mandiri

Cariilah referensi dari internet tentang pembelajaran renang.

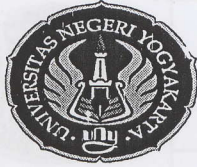
Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR POR/PKL/PKR



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 7 dari 8

Semester 2 dan 3

7 X Pertemuan

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR, PKO, IKORA
2. Mata Kuliah/Kode : Dasar Gerak Renang/ IKF 230
3. SKS : 2 SKS Praktek
4. Semester dan Waktu : II (IKORA)/ III (PJKR dan IKORA) waktu 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Renang menolong
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa menguasai renang menolong
7. Materi Pokok :
 1. terjun sederhana
 2. cara memegang dan membawa korbar
 3. cara menolong yang efisien dan efektif
 4. pertolongan pertama pada kecelakaan
8. Kegiatan Perkuliahan : pertemuan 26-32

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Kolam renang, Pelampung, fin, pullboy, peluit, stopwacht, dll.	1,2,3
INTI	Praktek renang gaya dada (<i>breast stroke</i>)	70 menit	Drill Ceramah Penugasan		
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kesan pesan 3. Berdoa 4. Salam	10 menit	Komando Ceramah Tugas		

9. Evaluasi

- a. Tugas terstruktur
Bacalah dan pelajari buku tentang renang.
- b. Tugas-tugas mandiri
Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran 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/PKL/PKR
-------------------------------	---	---------------------------------------



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
RPP MK DASAR GERAK RENANG

No: RPP/IKF 230/30

Revisi : 00

Tgl. 15 Sep 08

Hal. 8 dari 8

Semester 2 dan 3

-

7 X Pertemuan

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.

Langkah	Urutan Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, doa, presensi 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	20 menit	Komando Ceramah Tugas	Koran renang Permainan Gak pullboy, perakit, stopwatch, dll.	
INTI	Praktek dasar renang	70 menit	Drill Ceramah Pembiasaan		1,2,3
PENUTUP	1. Tugas-tugas 2. Kumpul pesan 3. Beres 4. Salam				

9. Evaluasi

a. Tes formalif pre test renang gaya bebas 25 meter

b. Tugas struktural

Berikan dan pelajari buku tentang renang.

c. Tugas tugas mandiri

Carilah referensi dari internet tentang pembelajaran 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/PKL/PKR