



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN DASAR RENANG

No.SIL/PRN 301/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal dari

Semester 1

-

36 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Keterampilan Dasar Renang (*Basic Skill Of Swimming*)
Kode Mata Kuliah : PRN 301
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)
Semester : I (Satu)
Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd
Agus Supriyanto, M.Si

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini membahas teori dan praktik renang, meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, peraturan perlombaan, prinsip-prinsip mekanika dalam renang, pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Kegiatan mata kuliah ini meliputi teori dengan bobot 1 SKS dan praktik berbobot 2 SKS. Mahasiswa dalam melakukan praktik juga diharuskan melakukan latihan sendiri di luar perkuliahan.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan keterampilan dasar renang yang meliputi pengertian, sejarah nasional dan internasional, peraturan perlombaan, prinsip-prinsip mekanika dalam renang, pengetahuan dasar renang gaya *crawl* dan gaya punggung. Indikatornya mahasiswa mampu menjelaskan teori dan praktek keterampilan dasar renang tersebut dalam proses kepelatihan dan nilai-nilai yang terkandung dalam keterampilan dasar 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
1-2	Sejarah renang nasional	1. Masa sebelum kemerdekaan 2. Masa setelah kemerdekaan	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	2 3 4
3-4	Sejarah renang Internasional	1. Sejarah renang dunia 2. Sejarah renang	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	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 PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS KETERAMPILAN DASAR RENANG

No.SIL/PRN 301/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal dari

Semester 1

-

36 X Pertemuan

		gaya <i>crawl</i> , gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu		4 5
5-6	Pengetahuan tentang peraturan renang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Administrasi perlombaan renang 2. Tugas dan wewenang juri/wasit dan panitia 3. Peraturan tiap-tiap gaya dan nomor yang diperlombakan 4. Peraturan start dan pembalikan 5. Penyusunan seri dan final 6. Peralatan yang dibutuhkan dalam perlombaan renang 	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1
7-8	Prinsip-prinsip mekanika dalam renang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prinsip tahan dorongan 2. Prinsip keteraturan dalam penggunaan dorongan 3. Prinsip hukum aksi reaksi 4. Prinsip pemindahan momentum 5. prinsip teori hukum kuadrat 6. Prinsip daya apung 7. Prinsip-prinsip umum dari keempat gaya 		4 5 6 7 8

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 DASAR RENANG

No.SIL/PRN 301/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal dari

Semester 1

-

36 X Pertemuan

9-12	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dan punggung	1. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i> dan punggung 2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i> dan punggung 3. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i> dan punggung	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	4 5 6 7 8
12-20	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i>	4. Pembelajaran dasar kaki gaya <i>crawl</i> 5. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya <i>crawl</i> 6. Pembelajaran dasar pernafasan gaya <i>crawl</i>	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan Teknik 5. Tugas Individu	3 4 5 6 7 8
21-30	Pembelajaran dasar gaya punggung	1. Pembelajaran dasar kaki gaya Punggung 2. Pembelajaran dasar tarikan lengan gaya Punggung 3. Pembelajaran dasar pernafasan gaya punggung	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi Latihan Teknik Tugas Individu	3 4 5 6 7 8
31-34	Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dangaya punggung	Aplikasi Pembelajaran dasar gaya <i>crawl</i> dangaya punggung	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan melatih 5. Tugas Individu	3 4 5 6 7 8


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 DASAR RENANG			
	No.SIL/PRN 301/	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal dari
Semester 1	-	36 X Pertemuan		

35-36	UJIAN SEMESTER	1. Ujian Tertulis dan Pengumpulan Tugas	Teori	1-12
		2. Ujian aplikasi keterampilan dasar renang	Praktek	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. PRSI. 2001. *Peraturan Penyelenggaraan Kejuaraan Renang*. Jakarta: PB.PRSI
2. Ong Sioe Tjiang. (1962). *Renang*. Jakarta: Keng Po
3. Muhamad Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
4. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2005). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
5. FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto. (2007). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
6. David G Thomas. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
7. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana
8. 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
-------------------------------	---	-------------------------------