



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS MATA KULIAH

No. Sil:	Revisi: 00	Tgl. 2010	Hal. dari
Semester:	-		24 x pertemuan

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Nama mata kuliah : Metode Melatih Teknik dan Taktik Renang
Kode mata kuliah : PRN 305
Jumlah SKS : Teori: 1 Praktikum: 2
Semester :
Dosen : FX. Sugiyanto, M.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode melatih teknik dan taktik renang membahas mengenai konsep-konsep dasar teknik dan taktik renang, mampu melakukan semua teknik berenang, mampu menerapkan taktik berenang, mampu melakukan diagnosis, analisis, dan terapi.

Tujuan mata kuliah metode melatih teknik dan taktik renang adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam memilih dan mengembangkan pengetahuan tentang metode melatih teknik dan taktik renang dan mampu menerapkannya dalam proses berlatih melatih, serta memvariasikan bentuk dan pola latihan teknik dan taktik berenang.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat melatih teknik dan taktik berenang, serta mampu melakukan diagnosis, analisis, dan terapi.

RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1 – 5	Memahami Teknik gaya Crawl serta mengaplikasikannya dalam praktik	a. Pukulan lengan b. Pukulan tungkai c. Posisi badan d. Bernapas		
6 – 10	Memahami Teknik Gaya Kupu-Kupu serta mengaplikasikannya dalam praktik.	a. Pukulan lengan b. Pukulan tungkai c. Posisi badan d. Bernapas		
11	Ujian tengah semester			
12- 16	Memahami Teknik Gaya Punggung serta mengaplikasikannya dalam praktek	a. Pukulan lengan b. Pukulan tungkai c. Posisi badan d. Bernapas		
17-21	Memahami Teknik Gaya Dada serta mengaplikasikannya dalam praktek	a. Pukulan lengan b. Pukulan tungkai c. Posisi badan d. Bernapas		
22-23	Memahami Teknik Start, Pembalikan, dan finish	a. Posisi berdiri start gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya dada b. Start estafet c. start gaya punggung. d. Pembalikan gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada e. Finis lomba		
24	Ujian akhir semester			

REFERENSI

UTAMA:

1. Maglisco, Ernest W. 1982. *Swimming Faster*. California State University, Chico: Mayfield Publishing Co.

B. PENDUKUNG:

1. Sweetenham, Bill and Atkinson, John. 2003. *Championship Swim Training*. United States: Human Kinetics.

2. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers*. Bloomington, counsilman .co. Inc.

EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi kuliah	5
2	Tugas-tugas	5
3	Praktikum	30
4	Ujian tengah semester	30
5	Ujian akhir semester	30
6		100

Yogyakarta, 17 April 2010
Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 1 – 5 :

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami konsep dasar teknik renang gaya crawl, serta aplikasikannya dalam praktik
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan konsep dasar teknik gaya crawl, serta dapat mengaplikasikannya dalam praktik
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pukulan lengan, pukulan tungkai, posisi badan, bernapas serta dapat mempraktikkannya
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Alat tulis, LCD Alat dan fasilitas kolam renang	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan konsep dasar teknik gaya crawl dan mempraktikkannya	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan, serta memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktik.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 6 – 10

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami Teknik gaya kupu-kupu
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan teknik gaya kupu-kupu serta dapat mengaplikasikannya dalam praktik
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pukulan lengan, pukulan tungkai, posisi badan, bernapas dan praktik
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Alat tulis, LCD Alat dan fasilitas lapangan tenis	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan tknik gaya kupu-kupu dan mempraktikkannya	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan, serta memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktik.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX.Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 11:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami konsep dasar teknik gya crawl dan gaya kupu-kupu, serta dapat mempraktikkannya
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan konsep dasar teknik gy crawl
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan konsep dasar gaya kupu-kupu
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian tengah semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian teori	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M. Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 12 – 16:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami teknik dan taktik gaya punggung
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan teknik dan taktik gaya punggung serta dapat mempraktikkannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pukulan lengan, pukulan kaki, posisi badan , bernapas dan praktik
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Alat tulis, LCD Alat dan fasilitas kolam renang	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan teknik dan taktik gaya punggung dan mempraktikkannya	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan, serta memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktik.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 17 – 21:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami Teknik dan taktik renang gaya dada
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan teknik renang gaya dada serta dapat mempraktikkannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pukulan lengan, pukulan tungkai, posisi badan, bernapas dan praktik
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Alat tulis, LCD dan fasilitas kolam renang	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan teknik gaya dada dan mempraktikkannya	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan, serta memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktik.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 22-23:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami teknik start, pembalikan dan finish
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan teknik start, pembalikan, dan finish serta dapat mempraktikkannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Posisi berdiri start gaya bebas, kupu-kupu, gaya dada, start estafet, start gaya punggung, pembalikan dan finish dan praktik
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Alat tulis, LCD Alat dan fasilitas kolam renang	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan teknik start gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, pembalikan dan finish serta mempraktikkannya	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan, serta memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan praktik.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M.Pd
NIP. 19560315 197903 1 006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 24:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Renang (PRN 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami teknik start, pembalikan, dan finish serta dapat mempraktikkannya
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan teknik start gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada.dan estafet
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan teknik pembalikan
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan teknik finish
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian akhir semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian teori	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 17 April 2010
Dosen Pengampu,

FX. Sugiyanto, M. Pd
NIP. 19560315 197903 1 006