



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS: METODE MELATIH FISIK RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Hal:

Semester: IV (Empat)

-

Jumlah Pertemuan:

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata Kuliah : Metode Melatih Fisik Renang
(*Method Of Swimming Physical Training*)
Kode Mata Kuliah : PRN 304
Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)
Semester : IV (Empat)
Dosen : Agus Supriyanto, M.Si
Email : Agus_Supriyanto@uny.id

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah ini membahas teori dan praktek melatih fisik atlet renang, meliputi perkembangan proses latihan renang, prinsip-prinsip latihan, merencanakan dan memuat program, melaksanakan program latihan kondisi fisik renang. Kegiatan matakuliah meliputi teori dengan bobot 1 SKS dan praktek 2 SKS

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan melatih fisik atlet renang meliputi perkembangan proses latihan renang, prinsip-prinsip latihan, merencanakan dan memuat program, melaksanakan program latihan kondisi fisik renang. Indikatornya mahasiswa mampu menjelaskan teori dan praktek melatih kondisi fisik tersebut dalam proses kepelatihan dan nilai-nilai yang terkandung dalam metode melatih fisik 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	Perkembangan proses latihan renang	1. Ruang lingkup latihan 2. Pengertian latihan 3. Ciri-ciri latihan 4. Tujuan dan sasaran latihan	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1 2

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: METODE MELATIH FISIK RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Hal:

Semester: IV (Empat)

-

Jumlah Pertemuan:

3	Prinsip-prinsip latihan	Prinsip-prinsip latihan yang dapat di adaptasi dalam proses latihan renang	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1 2 3
4	Komponen-komponen latihan	Komponen-komponen latihan yang diterapkan di renang	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	1 2 3
5-6	Bentuk-bentuk latihan fisik dalam renang	1. Latihan fartlek 2. Over Distance Training 3. Latihan Interval 4. Repetition Training 5. Sirkuit training 6. Latihan sprint 7. Time Trial dan renang pertandingan	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	2 3 4
6-8	Formulasi prinsip-prinsip latihan	1. Jarak ulangan renang 2. Istirahat interval antara dua ulangan 3. Jumlah renang ulangan 4. Menyusun program latihan season	Ceramah tatap muka Diskusi Tugas Individu	2 3 4 5
9-20	Metode melatih fisik renang dalam bentuk Latihan fartlek dan Over Distance Training	1. Penerapan latihan fartlek dalam berenang 2. Penerapan Over Distance Training dalam berenang	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan melatih 5. Tugas Individu	2 3 4 5
21-30	Metode melatih fisik renang dalam bentuk Latihan Interval, repetition training, Plyometrik dan Sirkuit training Baik di darat maupun	1. Penerapan latihan interval baik di darat maupun di air 2. Penerapan Repetition training dan	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan melatih	2 3 4 5

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: METODE MELATIH FISIK RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Hal:

Semester: IV (Empat)

-

Jumlah Pertemuan:

	di air	sirkuit Training baik di darat maupun di air		
31-34	Penerapan penyusunan program latihan season	Aplikasi pelaksanaan program latihan season	1. Perkuliahan Praktek 2. Demonstrasi 3. Diskusi 4. Latihan melatih 5. Tugas Individu	2 3 4 5
35-36	UJIAN SEMESTER	1. Ujian Tertulis dan Pengumpulan Tugas	Teori	1-8
		2. Ujian aplikasi metode melatih fisik renang	Praktek	

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

1. Bompa, Tudor O (1994). *Theory and Methodology Of Training*. United State of Amarica. Kendall/Hunt Publishing Company.
2. Agus Supriyanto. (2007). *Metode Melatih fisik Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
3. William Sweetenham and John Atkinson. (2003) *Championship Swim Training*. Canada: Human Kinetics
4. Counsilman, James E. 1977. *Competitive Swimming Manual For Coaches and Swimmer*. Bloomington, Indiana.
5. 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
-------------------------------	---	-------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SILABUS:METODE MELATIH FISIK RENANG

No.SIL/PKO 428/15

Revisi :

Tgl.

Hal:

Semester: IV (Empat)

-

Jumlah Pertemuan:

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