

SILABUS MATA KULIAH RENANG

(Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Kecabangan Olahraga II Renang
Nomor Kode	: IO255
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 2 (Genap)
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Prodi
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Wajib
Dosen	: Drs. H. Badruzaman, M.Pd. Agus Rusdiana, S.Pd., M.Pd.

2. Tujuan

Setelah mengikuti mata kuliah renang ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami peraturan perlombaan, gaya-gaya dalam olahraga renang dan penyelenggaraan perlombaan.

3. Deskripsi Isi

Mata kuliah renang ini dilaksanakan secara teori dan praktik. Pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga renang sangatlah penting bagi para mahasiswa. Dalam wawasan teori, tuntutan untuk tahu dan paham akan peningnya renang terhadap kesehatan. Selain itu, pengetahuan dan pemahaman secara teori dan praktek tentang peraturan perlombaan juga menjadi bahan materi pembelajaran agar dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tuntutan dan tujuan peraturan perlombaan.

4. Pendekatan dan Pembelajaran

Untuk lebih mengarah pada pencapaian sasaran pembelajaran, maka pendekatan yang dilakukan berupa drilling baik secara bagian maupun secara keseluruhan, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menjalankan tahapan yang sistematis, efisien dan efektif.

5. Evaluasi

Indikasi keberhasilan perkuliahan berdasarkan pada tingkat kemampuan UTS, UAS {teori dan praktek} serta penyelesaian tugas-tugas dengan bobot masing-masing, yang dilandasi dengan jumlah kehadiran minimal 80%.

6. Rincian Materi Perkuliahan Setiap Pertemuan

- Pertemuan 1 : - Ketentuan dan aturan perkuliahan
- Perkembangan olahraga renang dan Sejarah renang di Indonesia
 - Mekanika dalam renang, Floating (mengapung), Propulsi(gerak maju), Resistensi (hambatan)
 - Teknik renang gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada
- Pertemuan 2 : - Peraturan ukuran kolam renang
- Panitia Perlombaan

- Peraturan Perlombaan renang
- Start – Pembalikan gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada
- Pertemuan 3 : - Pengenalan air
 - Pernafasan di air
 - Floating (mengapung)
 - Meluncur
 - Gerakan kaki gaya bebas
- Pertemuan 4 : - Meluncur
 - Gerakan kaki gaya bebas
 - Gerakan lengan gaya bebas
 - Gerakan kaki dan lengan gaya bebas
- Pertemuan 5 : - Gerakan kaki gaya bebas
 - Gerakan lengan gaya bebas
 - Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas
 - Cara pengambilan nafas gaya bebas
- Pertemuan 6 : - Gerakan kaki gaya bebas
 - Gerakan lengan gaya bebas
 - Koordinasi kaki dan lengan gaya bebas
 - Cara pengambilan nafas gaya bebas
 - Koordinasi renang gaya bebas
- Pertemuan 7 : - Koordinasi renang gaya bebas
 - Meluncur gaya punggung
 - Gerakan kaki gaya punggung
- Pertemuan 8 : - Meluncur gaya punggung
 - Gerakan kaki gaya punggung
 - Gerakan lengan gaya punggung
 - Renang gaya bebas
- Pertemuan 9 : - Gerakan kaki gaya punggung
 - Gerakan lengan gaya punggung
 - Koordinasi lengan dan kaki gaya punggung
 - Renang gaya bebas
- Pertemuan 10 : - UTS
- Pertemuan 11 : - Renang gaya bebas
 - Renang gaya punggung
 - Gerakan kaki gaya dada
- Pertemuan 12 : - Gerakan kaki gaya dada
 - Gerakan lengan gaya dada
 - Renang gaya punggung
 - Renang gaya bebas
- Pertemuan 13 : - Gerakan tungkai gaya dada
 - Gerakan lengan gaya dada
 - Renang gaya punggung
 - Renang gaya bebas
- Pertemuan 14 : - Gerakan tungkai gaya dada
 - Gerakan lengan gaya dada
 - Koordinasi lengan dan tungkai gaya dada
 - Cara pengambilan nafas gaya dada
- Pertemuan 15 : - Renang gaya dada
 - Renang gaya punggung

- Renang gaya bebas
Pertemuan 16 : - UAS

7. Daftar Buku

- PRSI peraturan perlombaan renang, 2004
- Corlett, Geoffrey, Swimming teaching theory and practices, 1980.
- Counsilman, James E, The complete book of swimming, 1977.
- Hagerman, Gene R, Efficiency swimming, 1987