

## **DESKRIPSI DAN SILABUS MATA KULIAH**

### **PEMBELAJARAN RENANG I : S1, 2 sks, Semester 1**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Prodi Penjas OR, setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar yang tergabung dalam perkuliahan Pembelajaran Renang I, serta memahami tataran pengetahuan, aktivitas akuatik/renang I, secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model /pendekatan pembelajaran dalam koridor Penjas, serta didorong menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam mensiasati keterbatasan alat/media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan praktik/demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ruang kelas, serta model inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah dalam gerak di lingkungan air. Tahap penilaian penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS setiap gaya (gaya bebas dan gaya punggung, serta kemampuan survive di lingkungan air), evaluasi kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama Abdullah, Arma., (1981), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta. C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) Dasar-dasar Renang, Angkasa. Bandung. Elder, Tem. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign, IL, USA. Kurnia, Dadeng., (1984), Cara Praktis Belajar Renang, Prakarsa Belia, Jakarta, Thomas, David, (1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## SILABUS MATA KULIAH PEMBELAJARAN RENANG

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |   |
|------------------------|---|
| Nama mata kuliah       | : Renang I  |
| Nomor Kode             | : JK 200  |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks   |
| Semester               | : 1 (Satu)  |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU  |
| Program studi/Program  | : POR / S1  |
| Prasyarat              | : Tidak ada   |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M.Kes.   |
| Tim teaching           | : Carsiwan, M.Pd.<br>Helmy Firmansyah, S.Pd., M.Pd.<br>Jajat Darajat K, S Pd. |

### 2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan terampil beradaptasi dilingkungan/media air, dapat memperagakan keterampilan mengapung di air (survive ), serta terampil memperagakan renang gaya bebas dan gaya punggung. Diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, serta mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi

Pada perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan/model bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak mengapung di air (survive), dapat memperagakan renang gaya bebas dan gaya punggung, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu dan masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model/pendekatan pembelajaran yang mutakhir serta kreatif dan aspiratif dalam mensiasati/modifikasi media pembelajaran yang terbatas.

### 4. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, Praktik/demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah gerak di lingkungan air..
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan resume perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

## 5. Evaluasi

- a. Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS dan Portofolio.
- b. Laporan tugas berstruktur.( laporan catatan harian dan laporan Kepustakaan, resume perkuliahan ).
- c. Kehadiran

## 6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.

### **Pertemuan 1:**

Pemaparan aktivitas di air dalam koridor pembelajaran Penjas serta inventarisasi peserta didik yang belum bisa berenang.

### **Pertemuan 2:**

Pengenalan air dengan berbagai pendekatan bermain dalam pasangan, dalam regu kecil.

### **Pertemuan 3:**

Pengenalan air dengan permainan kompetisi individu dan regu.

### **Pertemuan 4:**

Prinsip aktivitas meluncur dan usaha survive di lingkungan air.

### **Pertemuan 5:**

Penerapan konsep gerak meluncur serta hukum yang terkait dengan lingkungan air (Archimedes/ Bemouli).

### **Pertemuan 6:**

Gerakan meluncur dengan kaki gaya bebas serta keterkaitan dengan model pembelajaran dalam penjas tanpa dan bantuan rekan sesama siswa.

### **Pertemuan 7:**

Pola gerak dominan dan Pendekatan kompetitif gerakan kaki bebas.

### **Pertemuan 8:**

Koordinasi dasar meluncur, gerakan tungkai, dan lengan gaya bebas, serta keterkaitannya dengan teori daya angkat, resistensi, arus eddy's, dan teori hidrodinamis.

### **Pertemuan 9:**

Pendekatan penguasaan keterampilan teknis dan kompetitif gaya bebas, dalam pendulum relay.

### **Pertemuan 10:**

UTS ( Teoretis dan praktik meluncur dan gaya bebas).

### **Pertemuan 11:**

Permainan gerakan tungkai gaya bebas dengan bantuan alat dalam berbagai posisi.

### **Pertemuan 12:**

Permainan dan pembentukan gerak dasar tungkai gaya punggung /streamlines style.

**Pertemuan 13:**

Permainan koordinasi lengan dan tungkai gaya punggung dalam berbagai formasi.

**Pertemuan 14:**

Permainan start dan gaya bebas serta gaya punggung dalam estafet beregu.

**Pertemuan 15:**

Latihan pengulangan dua gaya dan pemahaman teori renang gaya bebas dan gaya punggung.

**Pertemuan 16:**

UAS ( Teoretis dan praktik )

**7. Daftar buku**

Abdullah, Arma., (1981 ), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta.  
C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler., (2000) .Dasar-dasar Renang, Angkasa. Bandung.

Elder, Terri. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Kurnia, Dadeng., (1984), Cara Praktis Belajar renang, Prakarsa Belia, Jakarta.

Thomas, David, (1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

**Referensi**

Davies, Sharon, (1996). Learn Swimming in a Weekend,, Dorling Kindersley, London, UK.  
Maglischo, Ernest, ( 1982),. Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming, My Field Publishing Company, USA.

Maglischo, Constill and Richardson, (1992), Swimming, Blackwell Scientific, USA.

Sukintoko, (1993), Renang dan metodik, Depdikbud, Jakarta.

Thomas, David, (1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## **PEMBELAJARAN RENANG 2 : S1, 2 sks, Semester 2**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar wajib pada program S1, Prodi Penjas setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa di harapkan mampu memiliki pengetahuan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar didalam air, mampu memperagakan renang gaya dada, gaya kupu-kupu, serta memahami tataran pengetahuan, aktivitas akuatik/renang, secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model /pendekatan pembelajaran dalam koridor penjas, serta didorong menjadi calon pendidik yang kreatif dan aspiratif dalam mensiasati keterbatasan alat/media pembelajaran. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan praktik/demonstrasi serta tanya jawab dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan lapangan/ruang kelas, serta model inkuiri yaitu penyelesaian tugas review buku wajib, laporan jurnal buku harian dan pemecahan masalah dalam gerak di lingkungan air. Tahap penilaian penguasaan mahasiswa dilakukan melalui UTS dan UAS setiap gaya (gaya dada, gaya kupu, dan gaya ganti perorangan serta mampu survive di lingkungan air), evaluasi kuantitatif, evaluasi tugas berstruktur, serta penilaian portofolio. Buku Sumber utama: Abdullah, Arma., (1981 ), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta. C. Rob,Ort dan Jene B. Tyler.,(2000) Dasar-dasar Renang, Angkasa. Bandung. Davies,Sharon,(1996), Learn Swimming in a weekend, Dorling,Kindersly, London. Elder,Terri. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign,IL, USA. Kurnia, Dadeng, (1984), Cara Praktis Belajar renang, Prakarsa Belia, Jakarta. Maglischo,Constill and Richardson,(1992), Swimming, Blackwell Scientific,USA. Thomas, David,(1989), Swimming,Steps to Success,Leisure Press, Champaign, IL, USA.

## SILABUS MATA KULIAH PEMBELAJARAN RENANG 2

### 1. Identitas Mata Kuliah

|                        |   |
|------------------------|---|
| Nama mata kuliah       | : Renang II   |
| Nomor Kode             | : JK 202  |
| Jumlah SKS             | : 2 Sks   |
| Semester               | : 2 (Satu)  |
| Kelompok Mata Kuliah   | : MKKU  |
| Program studi/Program  | : POR / S1  |
| Prasyarat              | : Sudah Lulus Mata Kuliah Renang I  |
| Dosen penanggung Jawab | : Drs Eka Nugraha, M.Kes.   |
| Tim teaching           | : Carsiwan, M.Pd.<br>Helmy Firmansyah, S.Pd., M.Pd.<br>Jajat Darajat K, S Pd. |

### 2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan memperagakan renang berbagai gaya, yang tergabung dalam pembelajaran Renang II, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan jasmani di dunia.

### 3. Deskripsi isi

Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai model/pendekatan bukan saja mengenai penguasaan keterampilan dasar gerak 4 gaya dalam renang, namun juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis aktivitas aquatik. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model-model pendekatan pembelajaran penjas yang mutakhir serta kreatif dan aspiratif dalam pemanfaatan /modifikasi mediadan alat pembelajaran

### 4. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori dan Inkuiri

- Metode : Ceramah, Praktik/demonstrasi, diskusi, dan pemecahan masalah gerak di lingkungan air..
- Tugas : Laporan kepustakaan, dan resume perkuliahan.
- Media : OHP dan lainnya.

## **5. Evaluasi**

- a. Nilai kuantitatif dan kualitatif tiap nomor pada UTS & UAS dan Portofolio.
- b. Laporan tugas berstruktur.( laporan catatan harian dan laporan Kepustakaan, resume perkuliahan ).
- c. Kehadiran

## **6. Rincian Materi perkuliahan tiap pertemuan.**

### **Pertemuan 1:**

Aktivitas permainan pengulangan gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung.

### **Pertemuan 2:**

Permainan pendulum relay dengan gerakan kaki dan gerakan lengan gaya bebas dan gaya punggung.

### **Pertemuan 3:**

Pendekatan permainan yang bersifat kompetisi renang gaya gaya bebas dan gaya punggung.

### **Pertemuan 4:**

Pendekatan pola gerak dominan (PGD) tungkai gaya dada melalui pendekatan permainan.

### **Pertemuan 5:**

Kombinasi gerak tungkai dan kaki gaya dada.

### **Pertemuan 6:**

Pengulangan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada melalui pendekatan estafet.

### **Pertemuan 7:**

Permainan renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada dengan pacing gaya ganti.

### **Pertemuan 8:**

UTS (Teoretis dan praktie gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada).

### **Pertemuan 9:**

Teori peraturan renang.

### **Pertemuan 10:**

Pengulangan aktivitas permainan renang gaya dada memakai alat bantu (papan luncur).

### **Pertemuan 11:**

Pendekatan pola gerak dominan renang gaya kupu-kupu melalui permainan.

### **Pertemuan 12:**

Pendekatan teknis gerakan kaki gaya kupu-kupu.

**Pertemuan 13:**

Pendekatan teknis gerakan kaki dan lengan gaya kupu-kupu.

**Pertemuan 14:**

Penerapan model pembelajaran renang dalam Penjas dan latihan pengulangan empat gaya dalam renang.

**Pertemuan 15:**

Pengulangan gaya ganti dalam persiapan Ujian Akhir Semester (UAS).

**Pertemuan 16:**

UAS ( Teoretis dan praktik 4 gaya dalam renang)

**7. Daftar buku**

Abdullah, Arma., (1981 ), Olahraga untuk Perguruan Tinggi, Sastra Budaya, Yogyakarta.  
C. Rob, Ort dan Jene B. Tyler.,(2000) .Dasar-dasar Renang. Angkasa. Bandung.

Elder, Terri. (1995), Water Fun and Fitness, Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Kurnia, Dadeng.,(1984), Cara Praktis Belajar renang, Prakarsa Belia, Jakarta.

Thomas, David,(1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

**Referensi**

Davies, Sharon, (1996). Learn Swimming in a Weekend,, Dorling Kindersley, London, UK.  
Maglischo, Ernest, ( 1982),. Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming, My Field Publishing Company, USA.

Maglischo, Constill and Richardson, (1992), Swimming, Blackwell Scientific, USA.

Sukintoko,(1993), Renang dan metodik, Depdikbud, Jakarta.

Thomas, David, (1989), Swimming, Steps to Success, Leisure Press, Champaign, IL, USA.

Leonard, John,(1992), Science of Coaching Swimming, Human Kinetics Publisher, USA.

Thomas, David G. (1996), Renang Tingkat Mahir, Raja Grafindo, Jakarta.