

**DESKRIPSI MATA KULIAH
PELATIHAN CABOR RENANG
(Teori dan Praktik)**

**Oleh:
Dr. R. Boyke Mulyana**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2010

**DESKRIPSI MATA KULIAH
PELATIHAN CABOR RENANG
(Teori dan Praktek)**

PL 403. Pelatihan Cabor Renang : 2 sks semester 3 (ganjil)

Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah wajib pada Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan merupakan kelanjutan dari mata kuliah renang. Mata kuliah pelatihan cabor renang ini dilaksanakan secara teori dan praktek. Pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga renang sangatlah penting bagi para mahasiswa. Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami tentang peraturan perlombaan, gaya-gaya dalam olahraga renang, penyelenggaraan perlombaan, olahraga aquatic yang tergabung dalam cabang olahraga renang, seperti polo air, loncat indah serta renang indah serta methodology kepelatihan spesipik dalam cabang olahraga renang.. Dalam wawasan teori, mahasiswa juga dituntut untuk tahu dan paham akan pentingnya renang dalam konteks kegiatan untuk kesehatan.

Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dan inkuiri dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan demonstrasi yang dilengkapi dengan media OHP dan CD tentang teknik renang. Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan mahasiswa beberapa aspek yaitu : kehadiran, tugas, UTS dan UAS.

Sedangkan buku Sumber yang digunakan adalah : Swimming teaching theory and practices (Corlett, Geoffrey, 1980), James E, The complete book of swimming (Counsilman, James E, 1977) , Efficiency swimming (Hagerman, Gene R, 1987) dan Peraturan perlombaan renang (PRSI, 2004).

**SILABUS MATA MATA KULIAH
PELATIHAN CABOR RENANG
(Teori dan Praktik)**

**Oleh:
Drs. Boyke Mulyana**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2010**

SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN CABOR RENANG (Teori dan Praktik)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Pelatihan Cabor Renang
Nomor Kode	: PL 403
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 3 (ganjil)
Kelompok Mata Kuliah	: MKKP
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga / S1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Wajib dari Program PKO S1
Dosen	: Dr. R. Boyke Mulyana

2. Tujuan

Setelah mengikuti mata kuliah pelatihan cabor renang ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami tentang peraturan perlombaan, gaya-gaya dalam olahraga renang, penyelenggaraan perlombaan, serta olahraga aquatik yang tergabung dalam cabang olahraga renang, seperti polo air, loncat indah serta renang indah. Dalam wawasan teori, mahasiswa juga dituntut untuk tahu dan paham akan pentingnya renang dalam konteks kegiatan untuk kesehatan.

3. Deskripsi Isi

Mata kuliah pelatihan cabor renang ini dilaksanakan secara teori dan praktek. Pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga renang sangatlah penting bagi para mahasiswa. Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan dan memahami tentang peraturan perlombaan, gaya-gaya dalam olahraga renang, penyelenggaraan perlombaan, olahraga aquatik yang tergabung dalam cabang olahraga renang, seperti polo air, loncat indah serta renang indah serta methodology kepelatihan spesipik dalam cabang olahraga renang.. Dalam wawasan teori, mahasiswa juga dituntut untuk tahu dan paham akan pentingnya renang dalam konteks kegiatan untuk kesehatan.

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
- Isu seputar perkembangan cabang olahraga renang di tataran nasional, regional maupun internasional
 - Mekanika dalam renang, Floating (mengapung), propulsi (gerak maju), Resistensi (hambatan)
- Pertemuan 2 : Gerakan pembentukan kaki gaya kupu-kupu
- Pertemuan 3 : Gerakan kaki gaya kupu-kupu
- Pertemuan 4 : Gerakan lengan gaya kupu-kupu
- Pertemuan 5 : Gerakan koordinasi gaya kupu-kupu
- Pertemuan 6 : Gerakan koordinasi gaya kupu-kupu
- Pertemuan 7 :- Penyempurnaan teknik renang.
- Pengenalan Loncat Indah
- Pertemuan 8 :- Penyempurnaan teknik renang.
- Pengenalan loncat indah
- Pertemuan 9 :- Penyempurnaan teknik renang.
- Pengenalan Renang Indah
- Pertemuan ke 10: UTS
- Pertemuan ke 11: Metodologi Pelatihan Cabor Renang (Teori)
- Pertemuan ke 12: Metodologi Pelatihan Cabor Renang (Teori)
- Pertemuan ke 13: - Metodologi Pelatihan Cabor Renang (Praktek)
- Pengenalan Polo Air
- Pertemuan ke 14: - Metodologi Pelatihan Cabor Renang (Praktek)
- Pengenalan Polo Air
- Pertemuan ke 15: Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Renang (Teori)
- Pertemuan ke 16: UAS

7. Daftar Buku

- PRSI peraturan perlombaan renang, 2010
- Corlett, Geoffrey, Swimming teaching theory and practices, 1980.
- Counsilman, James E, The complete book of swimming, 1977.
- Hagerman, Gene R, Efficiency swimming, 1987