

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

**Oleh:  
Dr. Boyke Mulyana**

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

## **DESKRIPSI MATA KULIAH RENANG (Teori dan Praktik)**

### **PL 203. Renang : S1, 2 sks semester 2 (genap)**

Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah wajib pada Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

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.

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 KULIAH RENANG (Teori dan Praktik)**

**Oleh:  
Dr. Boyke Mulyana**

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

## **SILABUS MATA KULIAH RENANG (Teori dan Praktik)**

### **1. Identitas Mata Kuliah**

Nama Mata Kuliah	: Renang
Nomor Kode	: PL 203
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 2 (Genap)
Kelompok Mata Kuliah	: MKKP
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga / S1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Wajib dari Program PKO S1
Dosen	: Dr. Boyke Mulyana

### **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

