

MODUL MATA KULIAH

PRAKTIK RENANG



DI SUSUN OLEH:

JANUAR ABDILAH SANTOSO, S.PD., M.OR.

JULIANUR, S.PD., M.PD.

JEANE BETTY KURNIA JUSUF, S.PD., M.PD.

NANDA ALFIAN MAHARDHIKA, S.PD., M.PD.

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMU**

2020

A. Kata Pengantar

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya kepada kita semua, semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Terima kasih kepada semua pihak dilingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah membantu penyusunan Modul mata Kuliah Renang, sehingga dapat terselesaikan. Modul Mata Kuliah Renang ini dibuat sebagai acuan bagi dosen dan mahasiswa dalam melaksanakan praktik renang dilapangan agar materi yang diajarkan dan dilaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

Dalam modul mata kuliah renang ini terdapat capaian pembelajaran sesuai yang ditetapkan oleh program studi, sehingga isi materi juga mengacu kepada capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Modul ini juga berisi tata cara pelaksanaan praktik atau kegiatan yang dilakukan pada saat praktik baik. Selain itu materi juga disampaikan dalam modul ini agar dapat dipelajari oleh mahasiswa sebelum melaksanakan praktik.

Saya selaku penyusun Modul ini merasa masih banyak kekurangan dalam hal isi maupun cara penulisan, untuk itu penyusun sangat mengharapkan saran dan masukan agar dapat memperbaiki Modul Mata Kuliah Renang ini. Demikian kata pengantar dari kami, semoga modul ini dapat berguna bagi dosen dan mahasiswa pada mata kuliah renang.

Penyusun

2020

B. Daftar Isi

A. Kata Pengantar	2
B. Daftar Isi	3
C. Identitas Mata Kuliah	4
D. Rencana Pertemuan dan Materi Pembelajaran	4
E. Standar Operasional/prosedur Praktik Renang	7
F. Pendahuluan	7
G. Pertemuan 1 (Pengenalan Air)	13
1. Sub Cp MK	13
2. Materi Praktik	13
3. Pelaksanaan Praktik	19
4. Penilaian	21
H. Pertemuan 2 - 3 (Praktik Renang Gaya Dada)	22
1. Sub Cp MK	22
2. Materi Praktik	22
3. Pelaksanaan Praktik	25
4. Penilaian.....	29
I. Pertemuan 4 - 6 (Praktik Renang Gaya Bebas)	31
1. Sub Cp MK	31
2. Materi Praktik	31
3. Pelaksanaan Praktik	34
4. Penilaian.....	38
J. Pertemuan 7 - 9 (Praktik RenangGaya Punggung)	40
1. Sub Cp MK	40
2. Materi Praktik	40
3. Pelaksanaan Praktik	44
4. Penilaian.....	48
K. Pertemuan 10 - 13 (Praktik Renang Gaya Kupu - Kupu)	50
1. Sub Cp MK	50
2. Materi Praktik	50
3. Pelaksanaan Praktik	54
4. Penilaian.....	57
L. Pertemuan 14 (Teknik Penyelamatan Air)	58
1. Sub Cp MK	58
2. Materi Praktik	58
3. Pelaksanaan Praktik	58
M. Daftar Pustaka.....	64

C. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Renang
Kode Mata Kuliah	: POR2114
Beban SKS	: 2 SKS
Semester	: 4 (Empat)
Capaian Pembelajaran MK	: Mahasiswa mampu melakukan berbagai gaya renang dan penyelamatan air dengan di dasari pemahaman yang mendalam tentang teknik serta prinsip dalam olahraga renang.
Deskripsi Mata Kuliah	: Mata kuliah Renang berbobot 2 SKS dengan 1 SKS Teori dan 1 SKS Praktik. Mata kuliah ini membekali mahasiswa tentang prinsip dasar renang, aktivitas pengenalan air berbasis permainan, pemanfaatan media serta alat bantu pembelajaran, melakukan pertolongan di air dan teknik-teknik dasar renang (gaya Crawl, back crawl, punggung dan kupu-kupu). Penilaian akhir keberhasilan belajar mahasiswa pada mata kuliah ini menggunakan pendekatan acuan patokan (PAP) dengan unsur penilaian akhir meliputi unsur-unsur kehadiran 20%, tugas-tugas 20%, ujian praktik 40% dan ujian akhir semester 20%.

D. Rencana Pertemuan dan Materi Pembelajaran

Pertemuan Ke	SUB-CP MATA KULIAH	INDIKATOR	MATERI
1	1. Mahasiswa mampu menerapkan prinsip dasar berenang 2. Mahasiswa mampu menerapkan aktivitas pengenalan air berbasis permainan	1. Mampu mengendalikan setiap bagian tubuh 2. Mampu mengapung di atas permukaan air 3. Mampu mengurangi hambatan air saat meluncur 4. Mampu menggerakkan tubuh sesuai arah yang diinginkan 5. Mampu beraktivitas didalam air 6. Mampu mengendalikan diri didalam air (tidak panik) 7. Mampu menahan nafas dengan optimal didalam air 8. Mampu melakukan aktivitas	1. Prinsip dasar berenang, 2. Aktivitas pengenalan air bagi pemula, 3. pengenalan air bagi usia dini, 4. pengenalan air bagi pasien traumatik

		<p>pengenalan air dengan berbagai permainan'</p> <p>9. Mampu mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan didalam air</p>	
2-3	<p>1. Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Dada</p> <p>2. Mahasiswa mampu memanfaatkan media belajar dan alat bantu dalam belajar berenang</p>	<p>1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya dada</p> <p>2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya dada</p> <p>3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya dada</p> <p>4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya dada</p> <p>5. Mampu menggunakan aplikasi didalam handphone untuk mencari teknik dasar berenang</p> <p>6. Menonton video teknik dasar berenang</p> <p>7. Mampu memanfaatkan papan luncur untuk latihan berenang</p> <p>8. Mampu memanfaatkan kaca mata renang dengan baik</p> <p>9. Mampu memberikan bantuan kepada teman yang sedang berlatih renang</p>	<p>1. Teknik gerakan kaki,</p> <p>2. gerakan tangan,</p> <p>3. gerakan pernafasan</p> <p>4. gerak koordinasi renang gaya dada,</p> <p>5. pemanfaatan pelampung,</p> <p>6. Pemanfaatan kaca mata,</p> <p>7. Belajar renang dengan bantuan teman</p>
4-6	<p>Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Crawl</p>	<p>1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya Crawl</p> <p>2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya Crawl</p> <p>3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya Crawl</p> <p>4. Mampu melakukan teknik</p>	<p>1. Teknik gerakan kaki,</p> <p>2. Gerakan tangan,</p> <p>3. Pernafasan gaya bebas</p> <p>4. Gerak koordinasi renang gaya Crawl</p>

		dasar gerakan koordinasi gaya Crawl	
7-9	Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Back Crawl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya Back Crawl 2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya Back Crawl 3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya <i>Back Crawl</i> 4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya <i>Back Crawl</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik gerakan kaki, 2. Gerakan tangan, 3. Teknik pernafasan 4. Gerak koordinasi renang gaya Back Crawl
10-13	Mahasiswa mampu melakukan teknik gaya Kupu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya Kupu-kupu 2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya Kupu-kupu 3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya Kupu-kupu 4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya Kupu-kupu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik gerakan kaki 2. Teknik gerakan tangan, Teknik pernafasan 3. Gerak koordinasi renang gaya Kupu-kupu
14	Mahasiswa mampu melakukan pertolongan di air	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menganalisis kejadian kecelakaan di air 2. Mampu mengambil keputusan yang tepat dalam memberikan pertolongan 3. Mampu memanfaatkan alat dalam melakukan pertolongan di air 4. Mampu menerapkan teknik berenang untuk melakukan pertolongan di air 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyebab Kecelakaan air 2. Teknik pertolongan di air 3. Peralatan dalam pertolongan air 4. Teknik berenang yang sesuai untuk penyelamatan air

E. Standar Operasional/prosedur Praktik Renang

Standar Operasional dalam mengikuti mata kuliah renang telah ditentukan dan disepakati oleh dosen dan mahasiswa pada kontrak perkuliahan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dan harus dipenuhi untuk dapat mengikuti praktik renang adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah ini adalah mahasiswa semester empat atau mahasiswa pada semester genap yang mengambil mata kuliah renang pada Kartu Rencana Studinya.
- b. Mahasiswa wajib datang sebelum praktik dimulai di tempat praktik dengan telah memakai pakaian renang.
- c. Mahasiswa disarankan untuk membawa kacamata maupun peralatan renang pribadi.
- d. Mahasiswa melakukan absensi dan pemanasan tepat pukul 07.30 WITA di tempat praktik di pimpin oleh Seksi Penanggung jawab Mata Kuliah.
- e. Mahasiswa hanya diperbolehkan tidak mengikuti praktik sebanyak 3 kali namun harus mengganti dengan tugas sebanyak jumlah ketidakhadirannya.
- f. Pada matakuliah renang diadakan pengelompokan kemampuan dasar yaitu kelompok “Lanjut” bagi yang telah bisa berenang minimal satu gaya dan Kelompok “*Training Center*” yang belum bisa berenang sama sekali.
- g. Kelompok lanjut berkesempatan mendapatkan nilai akhir maksimal “A” jika dapat menguasai ke empat gaya renang dan kelompok TC mendapat nilai maksimal sesuai dengan pencapaian akhirnya.
- h. Tempat Praktik : Kolam Renang Gor Segiri
- i. Waktu Praktik 07.30 – 10.20 WITA.

F. Pendahuluan

Renang adalah sebuah gerakan yang dilakukan di dalam air baik oleh manusia atau hewan. Renang merupakan salahsatu jenis olahraga, dapat pula dijadikan hoby atau rekreasi. Dalam Wikipedia, renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Aktivitas berenang selain dijadikan olahraga juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti mencari ikan, mendinginkan tubuh, berburu, atau menyebrangi sungai, laut dan lain sebagainya.

Kasiyo Dwijowinoto (1979:1) Definisi renang menurut Kasiyo Dwijowinoto adalah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik pada anak-anak ataupun dewasa, bayi yang berumur beberapa bulan juga dapat diajarkan renang.

Arma Abdoelah (1981: 270) Definisi renang menurut Arma Abdoelah adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar, ataupun air asin atau air laut.

Badruzaman (2007: 13) Definisi renang menurut Badruzaman yaitu Swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water. Artinya, suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air.

KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Definisi renang menurut KBBI adalah menggerakkan badan, melintas, mengapung, menyelam di air dengan menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor dan lain sebagainya.

❖ **Macam-Macam Gaya Renang:**

Adapun macam-macam atau jenis-jenis gaya renang yaitu:

Gaya Kupu-Kupu



Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu dapat disebut juga dengan gaya lumba-lumba yaitu satu diantara beberapa jenis gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air.

Kedua tangan dengan bersama-sama ditekan ke bawah dan digerakkan menuju luar sebelum diayunkan ke depan. Kemudian kedua belah kaki dengan bersama-sama menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan secara kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup melalui mulut pada saat kepala di atas air.

Gaya kupu-kupu diciptakan pada tahun 1933, dan salah satu gaya renang yang sangat baru. Mempunyai perbedaan dengan gaya renang lainnya, untuk perenang pemula harus mempelajarinya lebih lama untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki.

Berenang menggunakan gaya kupu-kupu mengharuskan kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu diperoleh dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Perenang yang menguasai gaya kupu-kupu bisa lebih cepat dari perenang gaya bebas.

Gaya Punggung



Gaya Punggung

Pada saat berenang menggunakan gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Posisi wajah terletak di atas air menjadikan orang lebih mudah untuk mengambil napas.

Tetapi perenang hanya bisa melihat atas dan tidak dapat melihat ke depan. Pada waktu berlombang, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Renang gaya punggung, gerakan lengan dan kaki sama dengan gaya bebas, tetapi posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah tangan bergantian digerakkan mengarah punggung seperti gerakan mengayuh.

Mulut dan hidung berada di atas air menjadikan mudah untuk mengambil dan mengeluarkan nafas melalui mulut atau hidung.

Dalam perlombaan, perenang dengan gaya punggung memulai start dari dalam kolam. Hal itu berbeda dengan start berenang dengan gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu yang semua itu melakukan start dari atas balok start.

Gaya punggung telah dikenal sejak zaman dahulu. Pertama diperlombakan pada saat Olimpiade Paris 1900, gaya punggung juga adalah gaya renang tertua yang diperlombakan secara internasional.

Gaya Dada



Gaya Dada

Gaya dada adalah gaya renang yang sangat populer dalam renang rekreasi. Posisinya adalah tubuh stabil dan kepala bisa berada di laur ari dalam waktu yang lama.

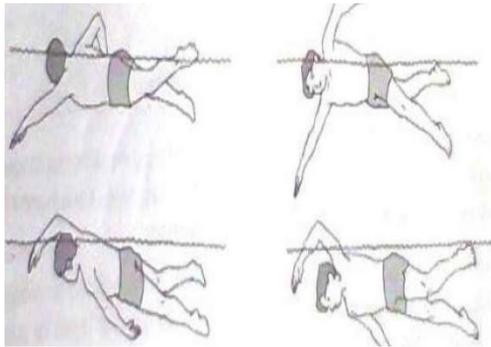
Gaya dada atau gaya katak merupakan teknik renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, tetapi berbeda dengan gaya bebas, batang tubuh selalu dalam kondisi tetap.

Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua tangan diluruskan ke depan. Kedua belah tangan dibuka kesamping seperti gerakan membelah air supaya badan maju dengan lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh menurut gerakan katak ketika berenang menjadikan dinamakan juga dengan gaya katak.

Pernafasan dilakukan pada saat mulut diatas permukaan air, sesudah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Untuk perenang pemula, maka yang dipelajari adalah gaya dada atau gaya bebas. Apabila melihat nomor renang resmi, Federasi Renang Internasional menetapkan nomor renang gaya dada merupakan perenang yang paling lambat dari gaya lainnya.

Gaya Bebas



Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan gaya berenang dengan posisi dada mengarah ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki bergantian digerakkan naik turun ke atas dan kebawah.

Pada saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan pada saat lengan digerakkan ke luar dari air, perenang dapat memilih untuk menghadap kekiri atau kekanan.

Apabila dibandingkan dengan gaya berenang lain, maka gaya bebas adalah gaya berenang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas juga tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu.

Gaya bebas bisa dilakukan dengan beragam gerakan dalam berenang yang dapat menjadikan perenang bisa melaju di dalam air dengan lebih cepat. Gaya bebas dapat dilakukan oleh perenang pemula ataupun yang sudah terlatih.

❖ Sejarah Renang

Olahraga renang masuk ke negara Indonesia melalui penjajah yang datang ke Indonesia. Organisasi Renang Indonesia terbentuk pada tanggal 21 Maret 1951 dengan nama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) pada saat itu diketui oleh Poerwo Soedarmo.

Didunia, olahraga renang bermula sejak abad ke 19 di London. Pada tahun 1873, hanya ada 6 kolam renang pada kota tersebut. Karena terus berkembang, pada tahun 1869 muncul beberapa asosiasi renang. Kemudian kejuaraan renang mulai bangkit dengan adanya Olimpiade dan tercatat sebagai olahraga modern di Athena di tahun 1896.

❖ **Manfaat Renang**

Dalam kehidupan berenang bermanfaat untuk kesehatan, antara lain:

Menghilangkan Stress

Melakukan olahraga renang dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks serta meningkatkan energi tubuh. Banyak orang yang terbebas dari beban stress ketika melakukan renang.

Meningkatkan Daya Stamina

Orang yang secara rutin melakukan renang dapat mempunyai daya tahan jantung yang kuat dan juga stamina tubuh yang baik. Mereka juga lebih cepat sembuh dari cedera otot.

Meringankan Sakit dan Nyeri

Melakukan kegiatan berenang akan membuat jaringan dalam tubuh menjadi bergerak. Untuk itu olahraga ini sangat bagus dilakukan oleh para penderita keterbatasan fisik. Kegiatan berenang bisa meringankan sakit dan nyeri yang dialami pada penderita sakit punggung kronis, dan juga artritis dan osteoporosis.

Baik untuk Ibu Hamil

Melakukan kegiatan berenang juga sangat baik untuk kesehatan janin pada ibu hamil. Gerakan renang bisa menguatkan otot perut dan juga otot bahu. Oleh sebab itu berenang bisa meredakan sendi dan gejala tidak enak badan lain yang berkaitan dengan kehamilan.

❖ **Prinsip Renang**

Tunggal (2005: 4-5) menyatakan, bahwa renang mempunyai beberapa prinsip, antara lain:

Prinsip Hambatan dan Dorongan

Kecepatan maju dalam berenang merupakan hasil dari dua kekuatan yakni kekuatan yang cenderung untuk menahannya (tahanan dan hambatan) dan kekuatan yang mendorong maju yang ditimbulkan oleh gerakan lengan dan kaki.

Prinsip Keteraturan dalam Penggunaan Dorongan

Penggunaan gerakan dorongan yang teratur merupakan teknik yang baik serta efektif dibanding yang tidak teratur untuk mendorong tubuh maju.

Prinsip Hukum Aksi-Reaksi dalam Pemulihan (Recovery)

Dalam pemulihan teknis pemulihan lengan tiga dari empat gaya renang terjadi di luar air. Memiliki pengaruh terhadap efisien dan kecepatan renang.

Prinsip Pemindahan Momentum

Memindahkan momentum dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lainnya sangat mudah. Prinsip ini digunakan dalam gerakan-gerakan renang baik yang dilakukan didalam atau diluar air.

G. Pertemuan 1 (Pengenalan Air)

Dalam pertemuan Pertama akan diadakan seleksi kemampuan awal mahasiswa untuk mengetahui kemampuan setiap mahasiswa yang ada di dalam kelas. Penyeleksian ini bertujuan untuk mengelompokkan mahasiswa sesuai dengan tingkatan kemampuan agar mudah dalam memberikan materi praktik. Selain itu masing-masing mahasiswa yang mengetahui kemampuan rekanya akan saling menjaga dan mengurangi resiko kejadian kecelakaan air.

1. Sub – Capaian Pembelajaran mata Kuliah dan Indikator

Sub - CP MK	Indikator
1. Mahasiswa mampu menerapkan prinsip dasar berenang	1. Mampu mengendalikan setiap bagian tubuh 2. Mampu mengapung di atas permukaan air 3. Mampu mengurangi hambatan air saat meluncur 4. Mampu menggerakkan tubuh sesuai arah yang diinginkan 5. Mampu beraktivitas didalam air
2. Mahasiswa mampu menerapkan aktivitas pengenalan air berbasis permainan	1. Mampu mengendalikan diri didalam air (tidak panik) 2. Mampu menahan nafas dengan optimal didalam air 3. Mampu melakukan aktivitas pengenalan air dengan berbagai permainan 4. Mampu mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan didalam air

2. Materi Praktik

Pengenalan air dibutuhkan oleh siswa yang belum pernah sama sekali belajar berenang, karena kemungkinan siswa ada yang masih takut masuk ke dalam kolam renang. Untuk itu, guru hendaknya memahami benar bentuk-bentuk pengenalan air.

Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan gaya renang. Tujuan pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air. Melalui kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk gerakan yang akan dipelajari.

Secara khusus bagi siswa yang belum bisa berenang, pembelajaran pengenalan air bertujuan untuk:

- Agar mengetahui dan dapat merasakan adanya perbedaan bergerak di darat dengan di dalam air.
- Agar siswa dapat mengetahui dan merasakan adanya pengaruh air terhadap gerakan yang dilakukan.
- Agar siswa dapat mengetahui dan merasakan adanya pengaruh dan rangsangan terhadap pernapasan.
- Agar siswa dapat mengetahui dan merasakan pengaruh air terhadap keseimbangan tubuh dan gerak.
- Memupuk rasa keberanian siswa, menghilangkan rasa takut terhadap air, dan memupuk rasa percaya diri.
- Memberikan motivasi kepada siswa yang makin lama makin senang terhadap pembelajaran dalam air.

Adapun bentuk pembelajaran pengenalan air dirancang sedemikian rupa dalam bentuk yang paling mudah, kemudian ditingkatkan pada bentuk pembelajaran yang agak sukar. Bentuk pembelajaran tersebut, antara lain:

- Duduk berjantai di pinggir kolam dengan mengayun-ayunkan kedua kaki bergantian ke depan ke belakang pada permukaan air;
- Berdiri kangkang di kolam yang dangkal, badan dibungkukkan ke depan, kemudian masukkan bagian muka ke dalam permukaan air dan kedua mata dibuka;
- Dilanjutkan dengan memasukkan seluruh bagian kepala sampai terbenam di bawah permukaan air; dan
- Duduk jongkok di dasar kolam dengan memegang kedua lutut dengan kedua tangan.

Berikut sejumlah latihan untuk bergerak di air, di antaranya:

a) Masuk ke dalam air



- 1) Rendam tubuh sebatas leher, kemudian basahi muka dengan kedua tangan berulang-ulang;
- 2) Duduk di dasar kolam, kepala tetap di atas permukaan air, kedua telapak tangan letakkan di samping kiri dan kanan paha; dan
- 3) Melompat dengan mempergunakan kedua kaki dirapatkan, gerakannya pendek, lakukan berulang-ulang di tempat.

b) Berjalan di dalam air



- 1) Berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air, lakukan ke arah depan berulang-ulang;
- 2) Berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang;
- 3) Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang; dan

- 4) Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang.

c) Bernapas



Bagi siswa yang belum bisa berenang, untuk mengambil udara pernapasan di atas permukaan air, kemudian masuk ke dalam air dan membuang udara pernapasan atau sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung di bawah permukaan memang tidak mudah. Namun, bila siswa diberikan latihan-latihan secara teratur, dalam tempo yang relatif tidak lama, hal ini mudah untuk dikuasai dengan baik.

Sejumlah bentuk latihan pernapasan di dalam air, sebagai berikut:

- 1) Sebelum masuk air, cobalah terlebih dahulu di darat dengan melatih irama mengambil udara pernapasan melalui mulut dan mengeluarkan sisa pembakaran melalui hidung dan mulut sampai irama pengambilan dan mengeluarkan udara pernapasan dapat bekerja secara otomatis.
- 2) Setelah itu, baru dicobakan di kolam dangkal dengan posisi mulut berada di atas permukaan air. Hirup udara pernapasan dan masukkan kepala ke dalam air, keluarkan udara pernapasan di dalam air melalui hidung dan mulut, baru muncul kembali ke permukaan air sampai mulut berada di atas permukaan air, dan kerjakan berulang-ulang.

Bentuk lainnya dapat diberikan dengan cara, sebagai berikut:

- 1) Badan dibungkukkan ke depan, dagu di bawah permukaan air, tiupkan udara dari mulut sehingga nampak ada riakan air;
- 2) Tiupkan bola pingpong di permukaan air, lakukan terus menerus sambil berjalan membungkuk;
- 3) Tarik napas sedalam-dalamnya dengan mulut dibuka $\frac{3}{4}$, masukkan muka ke bawah permukaan air, tiupkan udara ke dalam air dengan membuka mulut setengah, lakukan berulang kali;

- 4) Bernapas naik turun di atas dan di bawah permukaan air sebanyak 5-10 kali dengan matas setengah dibuka;
- 5) Tarik napas sedalam-dalamnya, kemudian keluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit sambil menyelam, lakukan selama lima detik sambil menyelam. Lakukan selama lima detik setiap kalinya. Cara mengeluarkan udara di dalam air ada dua cara, yakni secara sedikit demi sedikit (*trickle*) dan sekaligus (*eksplosif*);
- 6) Saling berhadapan dengan teman, berpegangan tangan bergerak naik turun ke dalam air secara bergantian; dan
- 7) Menyelam secara bergantian dan mencoba menghitung jumlah jari-jemari teman di dalam air.

d) Mengapung



Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang dilakukan agar tubuh dapat mengapung di atas permukaan air. Sikap ini tiada lain adalah merupakan perpindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of buoyancy*). Baik di darat maupun di udara seseorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan pusat titik berat.

Di air, bagian dada adalah merupakan titik apung bagi seseorang. Bila seseorang pada sikap telentang secara horisontal dengan kedua tangan di samping tubuh, merupakan pusat dari seluruh titik berat berada di lokasi pinggul, maka titik berat cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan secara individu menarik ke arah bawah. Rata-rata orang mempunyai sejumlah lokasi berat tubuh yaitu pada paha, kaki, kepala, dan bahu.

Berikut ini langkah belajar mengapung:

- 1) Saling berhadapan dengan teman, condongkan badan ke depan secara perlahan-lahan, buka kedua tungkai kaki dan lengan, sehingga mengapung seperti bentuk bintang. Temannya memberi bantuan dengan menyambut telapak tangannya

bilamana mengalami kesulitan, kemudian lakukan latihan tersebut secara sendiri-sendiri;

- 2) Saling berhadapan dengan teman, melakukan latihan seperti tadi hanya sekarang posisi badan telentang, temannya menahan bagian belakang kepala, jika temannya mengalami kesulitan pada saat latihan, atau pada saat sulit bangun pada posisi berdiri kembali. Latihan diulang-ulang sampai dikuasai; dan
- 3) Latihan mengapung dengan mengubah sikap telentang ke sikap telungkup. Gerakan kepala ke atas atau tekuk lutut dan tarik tumit ke belakang.

e) Meluncur



Langkah berikutnya setelah menguasai cara pengambilan napas, dapat dilanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini sangat diperlukan karena sangat bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Bila orang tidak dapat menjaga keseimbangannya di air, dan bila dia tenggelam atau terjatuh di kolam yang dangkal saja tidak mampu untuk berdiri.

Latihan meluncur dapat dilakukan, sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke atas dirapatkan. Berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam. Salah satu kaki/telapak kaki menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke atas di samping kepala dengan ibu jari tangan berkaitan satu sama lain. Tundukkan tubuh ke depan sampai di permukaan air lalu dorongkan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna bertolak untuk meluncur. Biarkan luncuran tubuh sampai titik akhir luncuran baru kedua kaki diturunkan untuk berdiri;
- 2) Bungkukkan tubuh ke depan, dada sampai mengenai permukaan air. Tolakkan salah satu kaki ke dinding tembok, pertahankan sikap meluncur sampai berhenti. Ulangi latihan tersebut berulang kali;

- 3) Cara yang sama dapat dilakukan dari tengah-tengah kolam dengan dorongan kedua kaki dari dasar kolam, setelah luncuran habis kemudian berdiri dan lakukan berulang-ulang sampai ke pinggir kolam; dan
- 4) Latihan meluncur dari dinding kolam dapat dikembangkan dengan dorongan kedua kaki/telapak kaki yang sudah menempel di dinding kolam. Pada saat meluncur, tubuh dikatakan seimbang jika titik gaya berat dan titik gaya apung terletak pada satu garis verikal.

Kesalahan umum yang sering dilakukan saat meluncur, di antaranya:

- Tolakan kaki lemah.
- Sebelum kaki ditolakan panggul sudah jauh dari dinding tembok.
- Luncuran belum berakhir sudah dihentikan.
- Otot-otot bagian tangan, leher, badan, dan tungkai kaki tidak rileks.

f) Melompat



Bentuk latihan melompat, diberikan jika latihan mengapung di tempat sudah dikuasai dengan baik. Pada saat akan melompat, posisi berdiri condongkan badan ke belakang kemudian melompat dengan mempertahankan sikap mengapung. Lakukan latihan ini sampai rasa takut hilang, dan dapat mengatasi air tidak masuk ke hidung.

3. Pelaksanaan Praktik

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Pertama
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang seleksi kemampuan awal untuk mengelompokkan mahasiswa menjadi kelompok lanjut dan TC.

		<p>Setelah dikelompokkan akan dilanjutkan tentang materi pengenalan air dan prinsip berenang</p> <p>4. Pemanasan</p> <p>Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.</p>
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<p>1. Menyeleksi mahasiswa (dapat dilakukan di awal atau akhir kegiatan inti)</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ketentuan <ol style="list-style-type: none"> i) Seleksi dilakukan pada kolam dangkal sedalam 1,25 meter ii) Setiap sesi diikuti oleh lima mahasiswa iii) Penilaian dilakukan oleh dosen pengampu iv) Mahasiswa dipanggil sesuai urutan absen b) Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> i) Semua mahasiswa bersiap di pinggir kolam ii) Dosen memanggil lima mahasiswa untuk melakukan tes iii) Dosen memberikan aba-aba mulai iv) Mahasiswa melakukan tes renang sejauh 25 meter dari pinggir kolam ke sisi lain. v) Setelah sampai mahasiswa naik ke atas kolam vi) Setelah semua mahasiswa selesai melakukan seleksi hasil diumumkan oleh dosen pengampu <p>2. Pengenalan Air dan bernafas</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Duduk di pinggir kolam kemudian mengepak-epakkan kaki b) Mengajak mahasiswa mengobservasi setiap bagian kolam dengan cara berjalan dengan berbagai arah tanpa hilang keseimbangan c) Mahasiswa berjalan dari sisi kolam ke sisi lain dengan berjalan kaki arah depan, samping kanan, samping kiri dan belakang. d) Mahasiswa melompat dengan kedua kaki kedepan dengan posisi jongkok sehingga permukaan air selalu berada di atas dada. e) Berlatih nafas dengan cara turun (tahan nafas) - naik (buang dan ambil udara). lakukan 20 kali. f) Mahasiswa berbaris rapih berpasangan kemudian salahsatu melakukan teknik mengapung di atas permukaan air dengan bentuk X, Y, I dan O. setelah semua gerakan dilakukan mahasiswa bergantian dengan pasangannya untuk membantu menjaga keseimbangan saat mengapung. g) Masih dalam posisi berpasangan, salah satu mahasiswa melakukan teknik mengapung dengan bentuk I untuk membuktikan prinsip berenang dalam mengurangi hambatan air saat meluncur. Lakukan dari sisi kolam satu ke sisi kolam lain dengan dibantu pasangan. h) Mahasiswa dengan pasangannya mendemonstrasikan cara menggerakkan tubuh sesuai arah yang diinginkan saat didalam air i) Melakukan lomba menahan nafas dengan optimal didalam air j) Aktivitas pengenalan air dengan permainan mencari koin, tebak jari dan jala ikan <ol style="list-style-type: none"> i) Permainan mencari koin: setiap lima mahasiswa membentuk sebuah kelompok yang diberikan 1 koin, tugas setiap mahasiswa adalah mencari koin yang dilemparkan oleh salahsatu dari mereka. Siapa yang berhasil mendapatkan koin terlebih dahulu

		<p>dinyatakan menang.</p> <p>ii) Permainan tebak jari: mahasiswa dibagi menjadi 3 kelompok dan membuat barisan, dosen memberikan instruksi kepada orang pertama, kemudian semua peserta turun ke dalam air dan menahan nafas sambil melihat pesan jari yang disampaikan dari orang pertama sampai terakhir. Sebelum pesan diterima oleh orang terakhir tidak boleh ada anggota kelompok yang naik untuk mengambil nafas. Jika terjadi maka akan dinyatakan kalah.</p> <p>iii) Permainan jala ikan: pemain dibagi menjadi 2 kelompok, penjala dan ikan, tugas penjala adalah menangkap ikan, jika ikan tertangkap maka akan menjadi bagian dari jala.</p>
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memimpin pendinginan 2. Menanyakan kesulitan maupun menerima penyampaian pengalaman mahasiswa dalam praktek 3. Mengkonfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 2

4. Penilaian

Penilaian dilihat dari kehadiran mahasiswa, tingkat keaktifan dan kemampuan penguasaan keterampilan.

Daftar ceklist penguasaan kemampuan

No	Nama	Keterampilan					Jumlah
		A	B	C	D	E	
1	Ali...						
2	Nur..						
3	Imanda..						
4	Ratu..						
dst						

Rubrik Penilaian

Kode Keterampilan	
A	Melompat
B	Bernafas dalam air
C	Mengapung
D	Meluncur
E	Menyelam

Poin	
1	Tidak bisa sama sekali
2	Kurang baik
3	Baik
4	Sangat baik

Nilai: Total Poin x 5 = 100

H. Pertemuan 2 dan 3 (Renang Gaya Dada)

1. Sub - Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Sub – CP MK	Indikator
1. Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Dada	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya dada2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya dada3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya dada4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya dada
2. Mahasiswa mampu memanfaatkan media belajar dan alat bantu dalam belajar berenang	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu menggunakan aplikasi didalam handphone untuk mencari teknik dasar berenang2. Menonton video teknik dasar berenang3. Mampu memanfaatkan papan luncur untuk latihan berenang4. Mampu memanfaatkan kacamata renang dengan baik5. Mampu memberikan bantuan kepada teman yang sedang berlatih renang

2. Materi Praktik

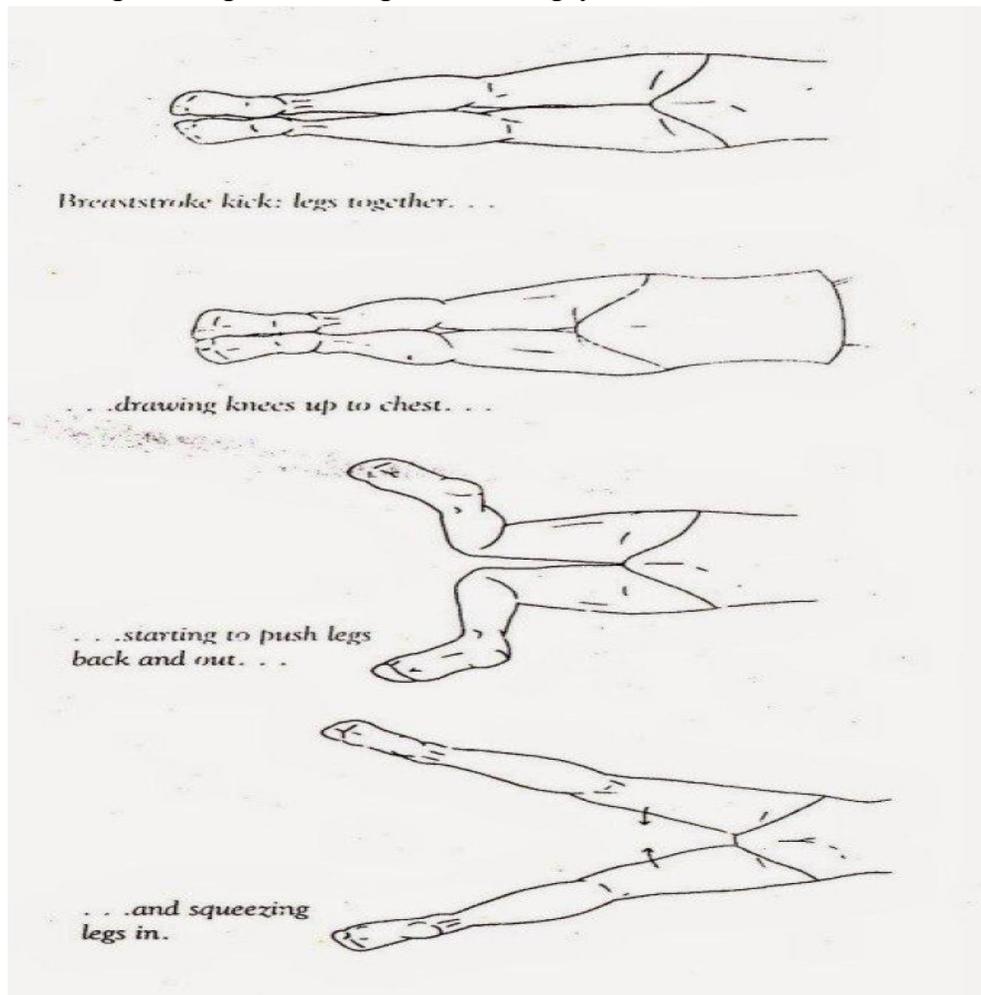
Dalam melakukan renang gaya dada ada beberapa langkah yang perlu dikuasai yaitu:

a) Teknik Gerakan kaki

Gerakan kaki sangat penting karena merupakan sumber gerak anda di dalam air. Dengan gerakan kaki yang benar, anda dapat bergerak dengan cepat dan leluasa di dalam atau di permukaan air.



Berikut ini langkah-langkah teknik gerakan kaki gaya dada:



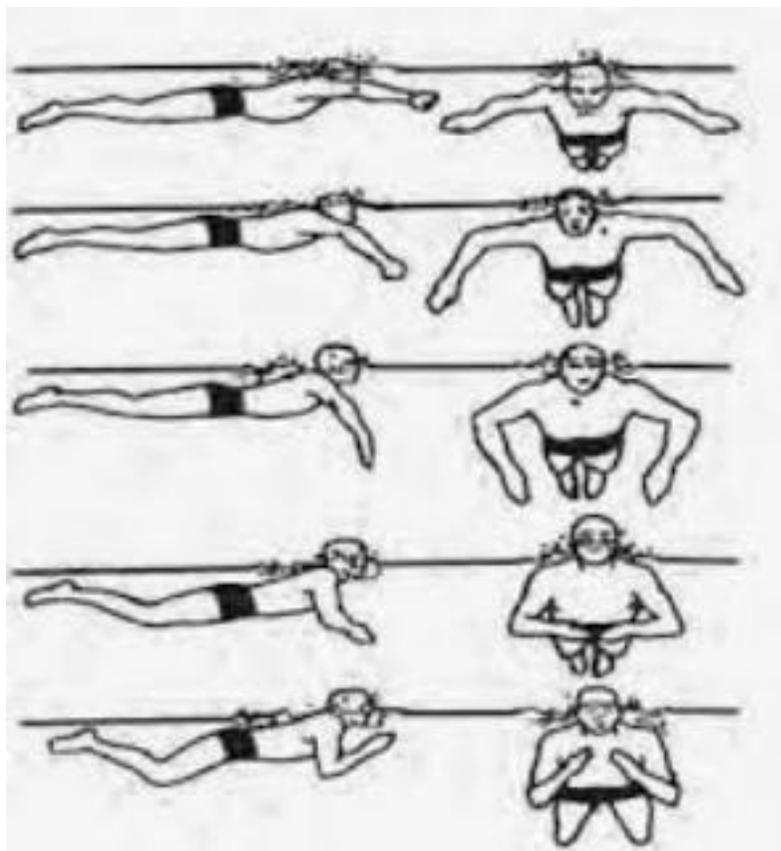
- ✓ Posisi badan terlungkup sejajar dengan air.
- ✓ Berpegangan pada dinding kolam renang.
- ✓ Kepala berada pada permukaan air (bisa bernafas)
- ✓ Tarik kedua kaki ke arah samping lalu luruskan kembali seperti katak ketika berenang.
- ✓ Buat lecutan ketika kaki akan menutup.
- ✓ Lakukan dengan kondisi kaki rileks.
- ✓ Ulangi berulang kali sampai gerakan menjadi sempurna.

b) Teknik Gerakan Tangan

Gerakan tangan tidak kalah penting dengan gerakan kaki. Dari segi tenaga yang dihasilkan tentu lebih kuat kaki, namun gerakan tangan menjaga badan tetap seimbang dan membantu kepala ketika naik ke permukaan untuk mengambil nafas.

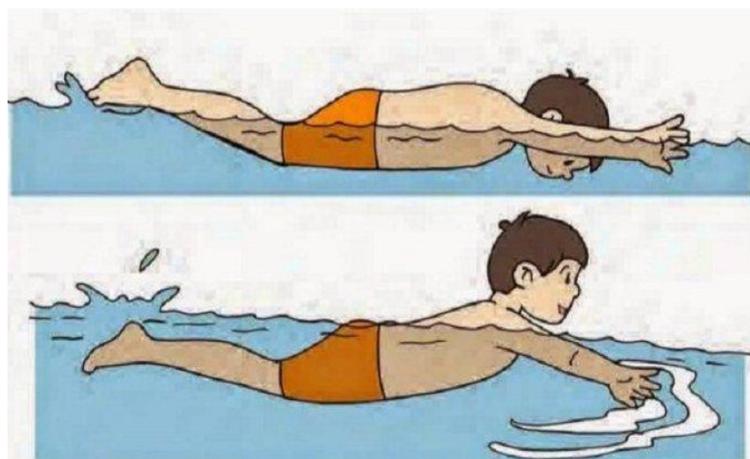


Berikut ini cara melakukan teknik gerakan tangan renang gaya dada:



c) Teknik Pengambilan Pernafasan

Pernafasan dalam renang gaya dada dilakukan pada saat tangan ada ditarik ke samping lalu angkat kepala anda ke atas sambil mengambil udara. Kepala harus menghadap ke bawah, karena jika menghadap ke depan dapat membebani leher anda. Lalu keluarkan udara secara perlahan di dalam air.



Pernafasan dilakukan bisa setiap 2 kali gerakan atau 4 kali gerakan. Perenang handal dapat melakukan dalam 8 gerakan.

3. Pelaksanaan Praktik

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 2
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi renang gaya dada. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari Informasi dari berbagai sumber dan media <ol style="list-style-type: none"> a) Ketentuan <ol style="list-style-type: none"> i) Media untuk mendapatkan informasi dapat berupa media cetak, buku, hand out, maupun online menggunakan HP ii) Pencarian Informasi tetap berada di lingkungan kolam renang iii) Waktu pencarian informasi selama 30 menit b) Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> i) Semua mahasiswa mencari informasi dan berdiskusi di lingkungan kolam renang ii) Pengguna HP mendownload materi yang ada pada kelas renang pada laman schoology iii) Mahasiswa berkelompok dan melihat tutorial teknik gaya dada

professional kemudian mendiskusikan dan melakukan *imagery training*

2. Teknik Kaki Gaya Dada

➤ Latihan Pertama

- a) Mahasiswa dibagi kedalam dua kelompok yang saling berpasangan
- b) Mahasiswa pertama menghadap tembok kolam dan berpegangan di dinding kolam
- c) Mahasiswa pasangan berdiri disamping membantu memegang bagian dada dan pinggang agar mahasiswa pertama posisinya datar dengan air
- d) Mahasiswa pertama melakukan teknik gerak kaki gaya dada sembari di amati oleh pasangannya (amati gerakan dan bandingkan dengan video tutorial teknik kaki gaya dada)
- e) Setelah melakukan sebanyak 20 kali ulangan diskusikan dengan pasangan dan lakukan evaluasi
- f) Sebankukan perbaikan gerakan sesuai dengan masukan dan saran sebanyak 20 kali.
- g) Setelah selesai, orang ke dua melakukan aktivitas yang sama seperti orang pertama.

➤ Latihan Kedua

- a) Masih dengan pasangan yang sama, mahasiswa pertama melakukan latihan teknik kaki gaya dada, orang kedua mambantu sekaligus mengawasi gerakan.
- b) Orang pertama berdiri membelakangi tembok kolam menggunakan kaca mata renang dan bersiap melakukan teknik meluncur kearah orang kedua.
- c) Lakukan luncuran sejauh mungkin hingga badan tidak bergerak maju lagi, kemudian tanpa mengambil udara terlebih dahulu tendangkan kaki gaya dada sebanyak dua kali dengan irama luncuran.
- d) Setelah melakukan tendangan sebanyak dua kali, segeralah melakukan pengambilan pernafasan dengan cara menekan kedua tangan kebawah (sembari menekan tangan orang kedua).
- e) Orang kedua memantau irama tendangan, melihat posisi kaki, tungkai dan membantu orang pertama melakukan pernafasan.
- f) Posisi tangan orang kedua adalah selalu memegang kedua pergelangan tangan orang pertama yang dirapatkan, baik saat melakukan tendangan maupun saat pengambilan udara.
- g) Setelah orang pertama mengambil udara/bernafas, lanjutkan gerakan tendangan dengan rumus 2 kali tendang 1 kali ambil udara tanpa henti (kaki tidak boleh berdiri) hingga sampai di sisi kolam lainnya.
- h) Setelah selesai pasangan diskusikan hasil gerakan dan lakukan evaluasi agar gerakan dapat diperbaiki.
- i) Setelah proses evaluasi selesai orang pertama melakukan perbaikan dengan kembali ke sisi kolam sebelumnya dibantu orang kedua sesuai aktivitas diatas.
- j) Lakukan aktivitas tersebut sebanyak 4 kali ulangan.

➤ Latihan Ketiga

- a) Lakukan **aktivitas yang sama seperti latihan kedua** hanya saja penolong/pasangan hanya membantu memegang tangan saat

		<p>pengambilan udara berlangsung.</p> <p>b) Irama tendangan: tendangan pertama digunakan untuk meluncur jauh, tendangan kedua digunakan untuk membantu dalam proses pernafasan (menaikkan badan keatas permukaan air).</p> <p>➤ Latihan Keempat</p> <p>a) Orang pertama bersiap melakukan luncuran dari pinggir kolam dengan memegang papan luncur.</p> <p>b) lakukan latihan kaki gaya dada menggunakan papan luncur yang di pegang dengan kedua tangan lurus kedepan dengan rumus 2 kali tendang 1 kali pengambinan udara.</p> <p>c) Orang kedua mengawasi dan mengobservasi untuk memperbaiki gerakan orang pertama</p> <p>d) Lakukan sebanyak 2 kali kemudian bergantian dengan pasangan.</p> <p>e) Setelah gerakan baik masuk ke tahap berikutnya dengan rumus tendangan 1 kali tendang dengan 1 kali pengambilan udara.</p> <p>3. Teknik Gerakan Tangan dan Pernafasan</p> <p>➤ Latihan Pertama</p> <p>a) Semua mahasiswa melakukan <i>imagery training</i> sesuai dengan video tutorial yang telah dilihat.</p> <p>b) Lakukan gerakan tangan dan pengambilan udara di tempat (dalam kolam) dengan mata tertutup dan dibimbing oleh gambaran/konsep gerakan yang ada dipikiran</p> <p>c) Berpasangan: orang pertama dengan posisi datar dengan permukaan air (posisi meluncur), orang kedua memegang kedua kaki memberikan tanda kepada orang pertama (dengan menepuk kaki yang di pegang) untuk melakukan gerakan tangan dan pernafasan (ritme 2 ketukan setiap gerakan tangan dan pernafasan/ sampai tangan lurus sempurna).</p> <p>d) Latih gerakan ini dengan tenang, pengambilan udara harus sampai full/penuh (jangan terburu-buru untuk turun sehingga pengambilan udara tidak maksimal) dan tangan harus lurus sempurna.</p> <p>e) Lakukan sebanyak 4 kali secara bergantian</p> <p>➤ Latihan Kedua</p> <p>a) Latihan menggunakan alat <i>Pullboy</i></p> <p>b) Lakukan aktivitas hampirsama dengan latihan pertama, hanyasaja pelaku aktivitas menggunakan pullboy yang dijepitkan dipaha.</p> <p>c) Tugas orang kedua adalah membantu mendorong orang pertama setelah melakukan gerakan tangan dan pengambilan nafas.</p> <p>d) Gambaran gerakan: meluncur [1] – gerakan tangan dan pernafasan [1] – dorongan untuk meluncur [2] begitu seterusnya. Keterangan ([1] orang pertama, [2] orang kedua).</p>
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 3

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 3
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun siper dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/siper kepada mahasiswa tentang materi renang gaya dada. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari Informasi dari berbagai sumber dan media <ol style="list-style-type: none"> c) Ketentuan <ol style="list-style-type: none"> i) Media untuk mendapatkan informasi dapat berupa media cetak, buku, hand out, maupun online menggunakan HP ii) Pencarian Informasi tetap berada di lingkungan kolam renang iii) Waktu pencarian informasi selama 30 menit d) Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> i) Semua mahasiswa mencari informasi dan berdiskusi di lingkungan kolam renang ii) Pengguna HP mendownload materi yang ada pada kelas renang pada laman schoology iii) Mahasiswa berkelompok dan melihat tutorial teknik gaya dada professional kemudian mendiskusikan dan melakukan <i>imagery training</i> 2. Teknik Koordinasi Gerak Renang Gaya Dada <ol style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ol style="list-style-type: none"> a) Mahasiswa dibagi kedalam dua kelompok yang saling berpasangan b) Lakukan ulangan latihan gerakan kaki secara berpasangan dengan 2 kali tendangan 1 kali pengambinan pernafasan (lakukan sebanyak 2 kali ulangan). Orang kedua memberikan evaluasi dan perbaikan. c) Lanjutkan dengan gerakan kaki secara berpasangan dengan satu kali tendangan dan satu kali pengambinan pernafasan. (lakukan sebanyak 2 kali ulangan). Orang kedua memberikan evaluasi dan perbaikan. d) Lakukan gerakan kaki secara terus menerus tanpa bantuan teman: lakukan luncuran dari tembok dilanjutkan tendangan berulang kali mengikuti irama luncuran sejauh mungkin tanpa melakukan pengambilan udara (sekali tendangan akan menghasilkan luncuran, tunggu hingga luncuran hampir berhenti kemudian bisa melakukan tendangan kembali). ➤ Latihan Kedua <ol style="list-style-type: none"> a) Berpasangan melakukan latihan gerakan tangan dan pengambilan pernafasan sebanyak 2 kali ulangan setiap mahasiswa. b) Selanjutnya lakukan kombinasi gerak kaki dan tangan serta pernafasan dengan rumus 2 kali tendangan 1 kali pengambilan nafas (lakukan aba-aba didalam hati agar tidak terjadi <i>missed</i> gerakan). c) Gerakan dilakukan minimal 2 kali 2 gerakan (tidak boleh berhenti sebelum menyelesaikan 2 kali rangkaian gerakan), sampai sejauh 25

		<p>meter/ lebar kolam segiri.</p> <p>d) Orang kedua melihat koordinasi gerak kaki, tangan dan pengambilan nafas, dan membantu memberikan tarikan jika posisi orang pertama tidak datar dengan permukaan air/<i>streamline</i>.</p> <p>e) Lakukan evaluasi dengan pasangan untuk memperbaiki koordinasi gerak</p> <p>f) Lakukan latihan koordinasi gerak dengan rumus 2 kali tendang 1 kali bernafas sebanyak 4 kali tiap mahasiswa</p> <p>➤ Latihan Ketiga</p> <p>a) Berpasangan: orang pertama melakukan renang gaya dada, orang kedua mengobservasi</p> <p>b) Orang pertama melakukan renang gaya dada dengan sempurna (1 kali tendang 1 kali pengambilan nafas). Tidak boleh berhenti sejauh 1 blok.</p> <p>c) Orang kedua memberikan masukan sesuai dengan kesalahan gerak yang dilakukan orang pertama.</p> <p>d) Lakukan kegiatan ini sampai dapat melakukan renang gaya dada dengan sempurna minimal sejauh 25 meter.</p> <p>e) Jika telah mampu melakukan renang gaya dada sejauh 25 meter sebanyak 10 kali ulangan cobalah lakukan renang gaya dada sejauh 50 meter, lakukan start dari kolam terdalam ke kolam terendah.</p> <p>f) Pasangan melakukan pengawasan dengan membawa alat penolong dipinggir kolam.</p>
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 4

4. Penilaian

Penilaian dilihat dari kehadiran mahasiswa, tingkat keaktifan dan kemampuan penguasaan keterampilan.

a. Rubrik Penilaian

No	Teknik	Ketentuan	Nilai
1	Gerakan Tangan	Kedua tangan bergerak selaras, saat melakukan tarikan tepat di depan dada kedua telapak tangan bertemu kemudian di dorong kedepan ujung jaring di atas permukaan air	5
		Kedua tangan bergerak selaras, saat melakukan tarikan tepat di depan dada kedua telapak tangan bertemu kemudian di dorong kedepan ujung jari berada di dalam air	4
		Kedua tangan bergerak selaras, saat melakukan tarikan	3

		tepat di depan dada kedua telapak tangan tidak saling bertemu kemudian di dorong kedepan	
		Kedua tangan bergerak selaras, saat melakukan tarikan lengan dan tangan terlalu kesamping badan/melebar atau menekan terlalu kebawah (telapak tangan tidak saling bertemu untuk gerakan mendorong kedepan)	2
2	Gerakan Kaki	Kaki melakukan tandangan dengan selaras seperti katak, perkenaan kaki dengan air pada kura-kura kaki bagian dalam	5
		Kaki melakukan tandangan dengan selaras seperti katak, perkenaan kaki dengan air pada kura-kura kaki bagian dalam, namun tungkai tidak lurus sempurna sampai akhir gerakan	4
		Kaki melakukan tandangan dengan selaras seperti katak, perkenaan kaki dengan air pada punggung	3
		Tentangan kaki tidak dari posisi lebar/luar kemudian kedalam/merapat namun menjejak.	2
3	Pengambilan Nafas	Membuang nafas didalam air dan hanya mengambil nafas menggunakan mulut di atas permukaan air dengan tetap melihat kedepan bawah	5
		Mengambil nafas di atas permukaan air dengan cara mendongak ke atas	4
		Mengambil nafas tidak maksimal	3
		Dapat menaikan kepala namun gagal dalam pengambilan nafas/sedikit	2
4	Gerakan Koordinasi	Gerakan koordinasi sempurna dan konsisten antara kaki, tangan dan pengambilan nafas dengan perbandingan 1:1 pada gerakan tangan dan kaki	5
		Gerakan koordinasi sempurna antara kaki, tangan dan pengambilan nafas dengan perbandingan 1:1 pada gerakan tangan dan 3kaki namun belum konsisten	4
		Gerakan tangan lebih banyak dibandingkan dengan gerakan kaki	3
		Gerakan kaki, tangan dan pengambilan nafas tidak teratur	2

a. Lembar Penilaian

No	Nama Mhs	Gerakan Tangan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas	Gerak Koordinasi	Total Poin

Nilai Akhir = Total Poin x 5 = 100

I. Pertemuan 4, 5, dan 6 (Praktik Renang Gaya Bebas)

1. Sub – Capaian Pembelajaran dan Indikator

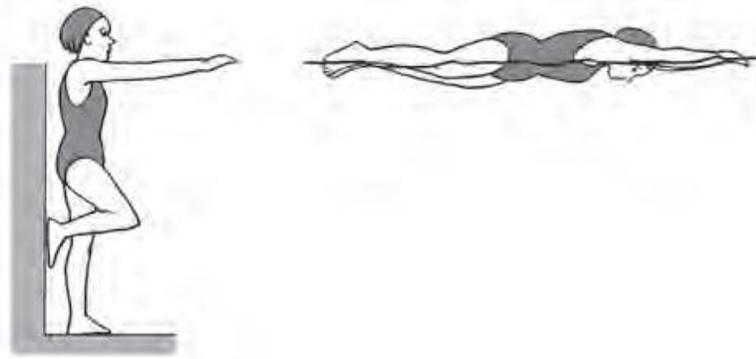
Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Crawl/ Bebas	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya <i>Crawl/ Bebas</i>2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya <i>Crawl</i>3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya <i>Crawl</i>4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya <i>Crawl</i>
--	--

2. Materi Praktik Renang Gaya Bebas

Teknik renang gaya bebas dapat dibagi menjadi beberapa bagian yang dapat dikuasai secara bertahap. Beberapa tahapannya antara lain adalah posisi badan, teknik gerak kaki, teknik gerak tangan dan pengambilan nafas. Berikut ini adalah penjelasan dari setiap tahapan keterampilan renang gaya bebas.

a) Posisi Badan

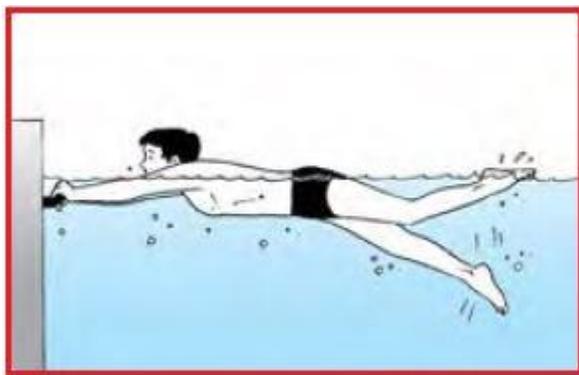
Pastikan tubuh harus lurus dan rata dengan permukaan air, tubuh jangan terlalu masuk kedalam air. Karena hal tersebut dapat membuat kita berat untuk berenang karena badan kita yang terkena air sangat banyak. Posisi badan yang baik dalam melakukan setiap gaya renang adalah posisi **streamline**.



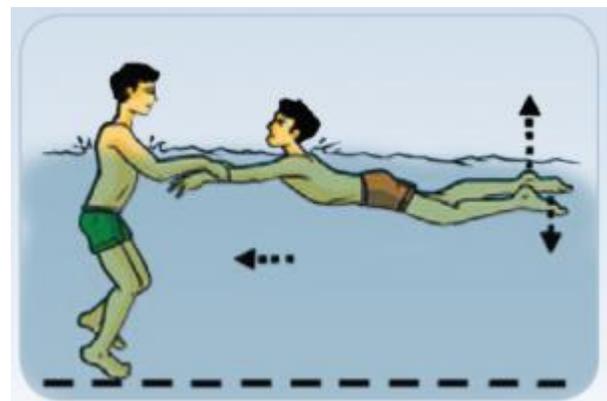
b) Teknik Gerak Kaki Gaya Bebas

Gerakan kaki sangat penting, karena kaki dapat membuat daya dorong yang besar agar tubuh dapat bergerak. Saat berenang, kaki harus lurus dan lutut tidak boleh ditekuk. Karena jika lutut kita ditekuk maka hal tersebut akan memperlambat kecepatan kita (menjadi sebuah hambatan). Pada kaki yang bergerak adalah pangkal paha, lakukan secepat mungkin seperti kita berjalan cepat namun harus tetap lurus dan mencambuk air.

Untuk melatih gerakan kaki ini Anda dapat berpegangan apada pinggir kolam kemudian kaki Anda melakukan gerakan di atas sampai terasa kaki sudah benar dan ada dorongan kedepan. Lakukan latihan secara rutin agar didapat hasil yang maksimal.



Latihan dengan berpegangan pada tembok



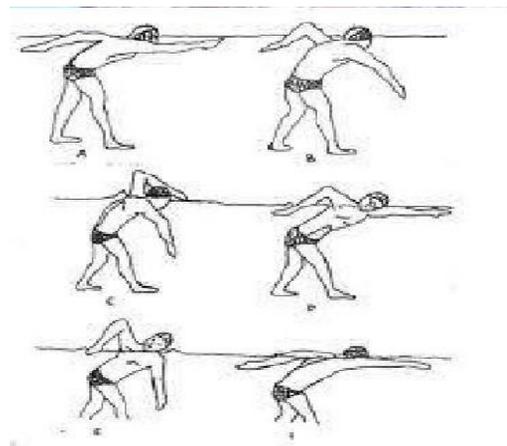
Latihan dengan bantuan teman

c) Teknik Gerak Tangan Gaya Bebas

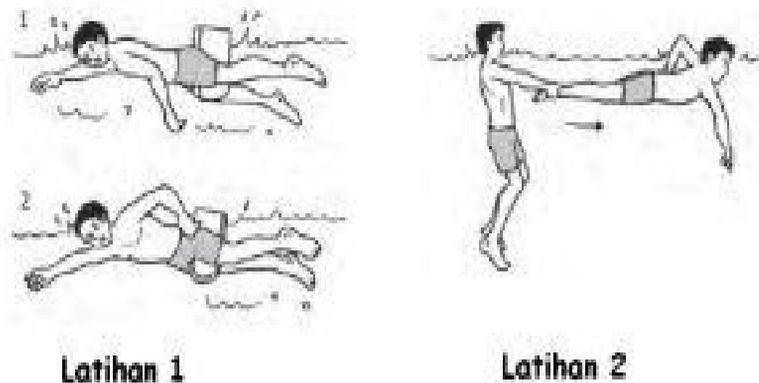
Selain kaki, tangan juga mempunyai peran yang sangat penting dalam renang gaya bebas. Dengan kekuatan tangan yang besar maka akan membuat kecepatan renang kita juga

bertambah. Gerakan tangan saat berenang gaya bebas seperti kita mengayuh, namun jari jari harus menyerupai tangan atau kaki katak. Hal tersebut dikarenakan dapat membuat kita berenang lebih cepat.

Kekuatan tangan kanan dan kiri harus seimbang, karena jika tidak maka dapat mengakibatkan arah kita akan melenceng atau ketika kita renang akan berbelok arah. Selain itu Anda juga harus membuka mata saat berenang atau jika perlu harus menggunakan kacamata.



Latihan gerak tangan di tempat



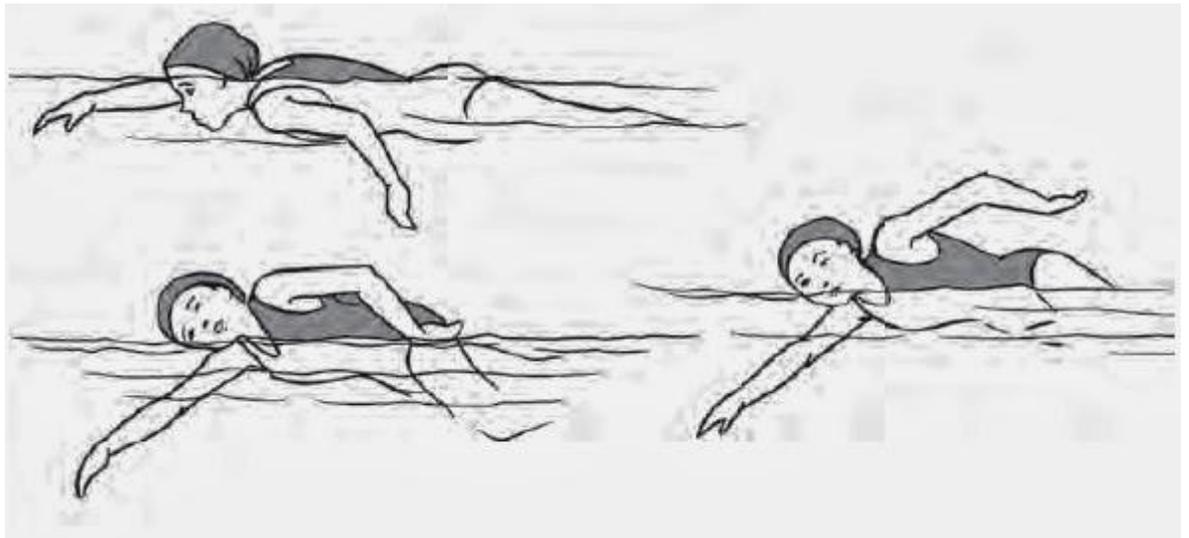
Latihan Menggunakan Alat dan bantuan Teman

d) Teknik Pernafasan

Cara mengambil nafas saat berenang gaya bebas sangatlah penting dan berpengaruh terhadap ketahanan dalam berenang, karena jika kita salah melakukan hal ini maka kita dapat menelan air dalam kolam renang. Ketika mengambil nafas pastikan jika tangan Anda berada

pada posisi mengayuh keatas dan akan kedepan. Penyesuaian tangan sesuai dengan arah Anda menarik nafas.

Jadi ketika Anda mengambil nafas ke arah kanan, Anda harus menoleh ke kanan dan tangan kanan berada di posisi atas setelah mengayuh dan mengarahkannya kedepan. Jika Anda menoleh kekiri pastikan tangan kiri Anda berada di atas. Pengambilan nafas saat berenang biasanya dilakukan setelah gerakan tangan kiri dan tangan kanan mengayuh sebanyak 1 kali.



3. Pelaksanaan Praktik

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 4
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi renang gaya bebas. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ol style="list-style-type: none"> a) Mahasiswa duduk dipinggir kolam untuk melakukan pemanasan spesifik gerakan kaki gaya bebas b) Lakukan ayunan kaki keatas dan kebawah dengan irama biasa/normal c) Ayunan makin lama makin cepat sesuai perintah/aba-aba dosen ➤ Latihan Kedua <ol style="list-style-type: none"> a) Mahasiswa berpasangan, salahsatu memegang pinging tembok dan posisi badan datar dengan permukaan air b) Lakukan gerakan kaki gaya bebas dengan mengayunkan kaki keatas dan kebawah dengan rileks.

		<p>c) Orang kedua mengobservasi dan membantu gerakan kaki orang pertama</p> <p>d) Lakukan selama satu menit dan bergantian dengan pasangan (lakukan sebanyak 5 kali ulangan)</p> <p>➤ Latihan Ketiga</p> <p>a) Berpasangan: orang pertama melakukan luncuran dan gerak kaki gaya bebas dengan dibantu oleh orang kedua (memegang tangan orang pertama agar dapat meluncur dan mengambil udara)</p> <p>b) Tahap awal, orang pertama melakukan luncuran dari pinggir kolam dan melakukan gerakan kaki gaya bebas kemudian meraih tangan orang kedua, orang kedua full memegang tangan orang pertama dari awal sampai akhir.</p> <p>c) Tahap kedua, orang kedua hanya memberikan bantuan saat orang pertama melakukan pengambilan udara saja, sehingga saat orang pertama melakukan gerak kaki dapat mandiri melakukan luncuran tanpa berpegangan.</p> <p>d) Lakukan secara bergantian sebanyak 3 kali ulangan setiap tahapanya</p> <p>➤ Latihan Keempat</p> <p>a) Latihan menggunakan papan luncur secara berpasangan: orang pertama melakukan luncuran diikuti gerakan kaki gaya bebas, orang kedua berada di depan samping untuk membantu orang pertama jika terjadi stuck/diam ditempat</p> <p>b) Sikap awal: pegang papan luncur bada bagian belakang, kedua tangan lurus keatas.</p> <p>c) Saat gerakan: lakukan luncuran diikuti gerakan kaki gaya bebas dan sesekali mengambil udara kesamping kiri atau kanan.</p> <p>d) Lakukan dari sisi kolam ke kolam lain, kemudian evaluasi dengan pasangan lalu perbaiki gerakan sesuai arahan.</p> <p>e) Ulangi gerakan ini sebanyak 4 kali tiap mahasiswa</p>
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 5

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 5
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi pertemuan kelima yaitu gerakan tangan dan pernafasan renang gaya bebas. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.

2	Inti Kegiatan (120 menit)	<p>2. Teknik Gerakan Tangan Gaya Bebas</p> <p>➤ Latihan Pertama</p> <p>a) Mahasiswa berbaris dan melakukan imagery training gerakan tangan dan pernafasan renang gaya bebas di darat. Sikap awalan: badan rukuk, kedua tangan lurus kedepan. Lakukan gerakan tangan dan pernafasan selama dua menit</p> <p>b) Ulangi kegiatan diatas didalam kolam, lakukan selama 2 menit.</p> <p>➤ Latihan Kedua</p> <p>a) Mahasiswa berpasangan, sikap awal orang pertama: posisi badan tengkurap streamline, kaki dan tangan lurus sempurna. Sikap orang kedua: berdiri memegang kedua pergelangan kaki orang pertama dan menaruh telapak kaki di perut/dada untuk menjaga keseimbangan.</p> <p>b) Gerakan: orang pertama melakukan dayungan tangan kanan dan kiri secara bergantian, kemudian melakukan pernafasan dengan cara menengokkan kepala kesamping kanan pada saat tangan kanan melakukan dayunan. Orang kedua: tetap memegang pergelangan kaki orang pertama sembari maju mengikuti irama dayungan orang pertama.</p> <p>c) Pengambilan nafas kesamping kanan dilakukan saat keberangkatan ke sisi kolam lain dan pengambilan nafas kesamping kiri dilakukan saat kembali kesisi awal kolam.</p> <p>d) Lakukan latihan ini sebanyak 4 kali 50 meter/ 4 kali berangkat dan 4 kali kembali.</p> <p>➤ Latihan Ketiga</p> <p>a) Latihan menggunakan papan luncur.</p> <p>b) Lakukan luncuran diikuti gerakan kaki gaya bebas, tangan kanan mendayung dengan sempurna sebanyak 3 kali, pada dayungan ke 3 lakukan pengambilan nafas.</p> <p>c) Lakukan gerakan dayungan tangan kanan saat keberangkatan.</p> <p>d) Gerakan dayungan tangan kiri dan pengambilan nafas ke samping kiri dilakukan saat kembali ke sisi kolam awal.</p> <p>e) Lakukan sebanyak 4 kali setiap gerakan</p> <p>➤ Latihan Keempat</p> <p>a) Aktivitas: Kombinasi gerakan tangan kanan dan kiri dengan menggunakan papan luncur</p> <p>b) Sikap awal: berdiri menempel dengan tembok siap melakukan luncuran, kedua lengan lurus memegang papan luncur</p> <p>c) Gerakan: meluncur diikuti gerakan kaki gaya bebas, lengan kiri mendayung sempurna diikuti lengan kanan, dayunan lengan kanan pada hitungan ke 4 diikuti pengambilan nafas ke sisi kanan.</p> <p>d) Lakukan pengulangan gerakan secara kontinyu hingga sampai pada sisi kolam lainnya.</p> <p>e) Lakukan pengulangan sebanyak 4 kali.</p> <p>➤ Latihan Kelima</p> <p>a) Aktivitas: latihan gerakan tangan dan pernafasan dengan bantuan teman</p>
---	---------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> b) Gerakan sama seperti pada latihan keempat namun tidak menggunakan papan luncur. c) Teman membantu pasangannya untuk menahan dan menjaga lengan kiri agar tetap lurus dan digunakan untuk bantalan kepala saat pengambilan udara berlangsung (lakukan hanya pada saat pengambilan udara saja, selebihnya lepaskan tangan temanmu). d) Latihan dengan hitungan yang sama dengan latihan keempat, pada hitungan keempat saat tangan kanan mendayung lakukan pengambilan udara kesamping kanan. e) Lakukan latihan ini sebanyak 4 kali ulangan tiap mahasiswa.
3	Penutup (20 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 6

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 6
1	Pembukaan (20 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun siper dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/siper kepada mahasiswa tentang materi pertemuan keenam yaitu koordinasi gerakan renang gaya bebas. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Teknik Koordinasi Gerakan Gaya Bebas <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: Berpasangan melakukan flashback pertemuan sebelumnya b) Berpasangan untuk melakukan koordinasi gerak gaya bebas. c) Lakukan luncuran sejauh mungkin diikuti gerakan kaki dan mulailah dayungan dari tangan kiri (hitungan keempat tepat di tangan kanan lakukan pengambilan udara kesisi kanan) d) Pasangan membantu menahan lengan kiri temanya yang sedang melakukan pengambilan udara kesamping kanan. e) Jika telah menyelesaikan gerakan hingga sampai di sisi kolam lainya maka bergantian tugas dengan pasangannya. f) Lakukan sebanyak 8 kali ulangan setiap mahasiswa ➤ Latihan Kedua <ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: melakukan gerak renang gaya bebas secara keseluruhan b) Lakukan gerakan gaya bebas secara keseluruhan dan mandiri secara bertahap. c) Lanjutkan aktivitas renang hingga sampai pada sisi kolam yang lain. d) Ulangi latihan ini sebanyak 8 kali. e) Setelah mampu melakukan gerakan gaya renang dengan baik cobalah menempuh jarak 25 meter/ selebar kolam sebanyak 8 kali.

3	Penutup (20 Menit)	1. Melakukan pendinginan/ <i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 6
---	--------------------	---

4. Penilaian

Penilaian dilihat dari kehadiran mahasiswa, tingkat keaktifan dan kemampuan penguasaan keterampilan.

b. Rubrik Penilaian

No	Teknik	Ketentuan	Nilai
1	Gerakan Tangan	Fase menarik, mendorong dan istirahat sempurna	5
		Fase menarik, mendorong sempurna namun saat recovery lengan terlihat bertenaga/kaku dan tidak beristirahat	4
		Fase menarik (jari-jari terbuka), mendorong kurang sempurna dan fase recovery tangan lebih tinggi dari pada siku	3
		Gerakan tangan terlihat acak-acakan dan tidak memberikan dorongan yang optimal	2
2	Gerakan Kaki	Gerakan ayunan kaki sempurna dan irama gerakan konsisten	5
		Gerakan kaki sempurna namun irama gerakan kaki tidak konsisten	4
		Kaki terlalu kaku atau terlalu menekuk namun masih bisa memberikan dorongan	3
		Gerakan kaki seperti mengayuh sepeda/gerakan lain sehingga tidak dapat menghasilkan dorongan	2
3	Pengambilan Nafas	Pengambilan nafas sempurna dengan tetap menjaga posisi kepala berada di permukaan air	5
		Pengambilan nafas sempurna dengan tetap menjaga posisi kepala berada di permukaan air namun kepala sedikit terangkat	4
		Pengambilan nafas kurang sempurna dan kepala sedikit	3

		terangkat dari permukaan air	
		Pengambilan nafas tidak sempurna dan kepala bergeleng/mendangak kedepan	2
4	Gerakan Koordinasi	Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas sehingga mendapatkan kecepatan yang maksimal	5
		Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas namun kecepatan berenang kurang maksimal	4
		Gerakan koordinasi antara kaki, tangan dan pengambilan nafas kurang teratur sehingga kecepatan berenang terlihat lambat	3
		Terjadi ketidak sinkronan antar teknik gerakan	2

b. Lembar Penilaian

No	Nama Mhs	Gerakan Tangan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas	Gerak Koordinasi	Total Poin

Nilai Akhir = Total Poin x 5 = 100

J. Pertemuan 7, 8 dan 9 (Praktik Renang Gaya Punggung)

Pada pertemuan ini akan dibahas dan dipraktikkan renang gaya punggung atau bisa disebut dengan back crawl style. Dalam berlatih gaya punggung mahasiswa harus menguasai tahapan teknik dasar agar dalam pelaksanaan keseluruhan gaya mendapatkan hasil yang baik.

1. Sub – Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa mampu melakukan Teknik dasar Gaya Back Crawl/ gaya Punggung	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya Back Crawl/ Punggung2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya Back Crawl3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya <i>Back Crawl</i>4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya <i>Back Crawl</i>
---	---

2. Materi Praktik Gaya Punggung

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. Berbeda dengan sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk diantara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

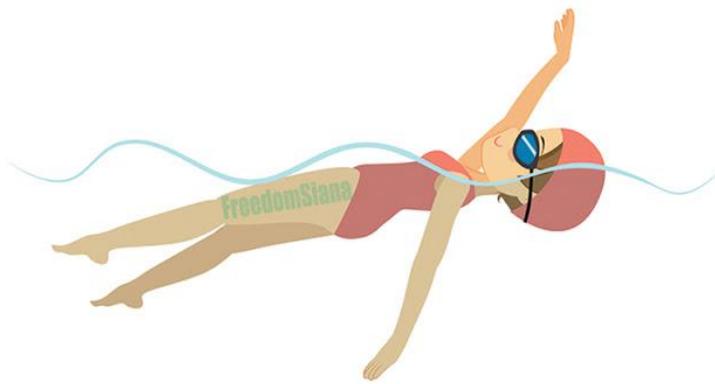
Gaya punggung merupakan gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas. Secara teoretis semestinya renang gaya punggung lebih mudah dari gaya *crawl* karena muka tidak masuk ke air sehingga pernapasan dapat dilakukan dengan mudah.

Berikut ini beberapa teknik dalam renang gaya punggung:

a) Posisi Badan

Posisi badan pada renang gaya punggung, adalah sebagai berikut.

- Badan telentang di permukaan air, usahakan badan mulai dari kepala sampai ujung kaki sehorizontal mungkin.
- Telinga berada di permukaan air (sedikit masuk ke air) dan leher harus rileks.
- Panggul tetap dipertahankan jangan sampai membuat sudut dan pandangan harus selalu lurus ke atas.

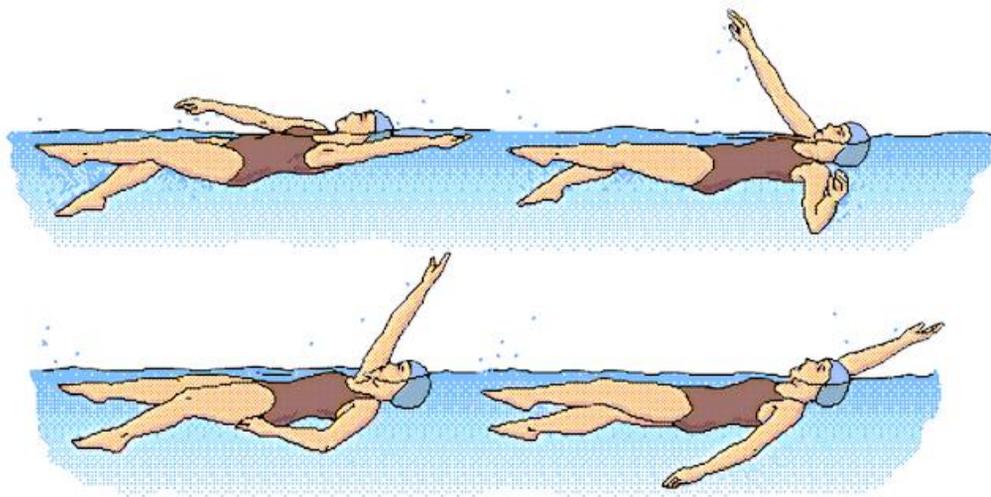


b) Gerakan kaki

Untuk gerakan kaki agar dapat terlihat jelas, perlu ditinjau dari masing-masing bagian. Berikut adalah uraian gerakan kaki pada renang gaya punggung.

- Mengapung dengan menggerak-gerakkan tungkai kanan dan kiri naik turun secara bergantian dengan posisi tidur terlentang.
- Sudut naik turunnya kaki waktu pukulan kaki bergantung pada setiap individu, tetapi sudut kaki ini harus lebih besar daripada gaya bebas.
- Gerakan telapak kaki ke atas merupakan gerakan cambuk. Waktu melakukan gerakan tersebut jari kaki boleh sedikit keluar dari air.
- Waktu melakukan pukulan kaki, harus diusahakan supaya kaki tetap di bawah permukaan air terutama lutut.
- Kaki digerakkan bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak berbelok atau melenceng.
- Posisi tangan saat latihan kaki, tangan berada lurus di permukaan air di atas kepala dengan kedua telapak tangan berdekatan atau terkait.

- Bagi pemula tangan lurus di samping badan, keadaan kedua tangan harus selalu rileks.



Agar dapat menguasai teknik-teknik dalam menggerakkan kaki selama berenang dengan gaya punggung elementer, dapat dilakukan latihan-latihan dasar berikut.

1. Latihan ayunan kaki darat.
2. Latihan ayunan kaki dengan bersandar pada tepian kolam, tangan terbuka lebar.
3. Latihan ayunan kaki dengan tekanan.
4. Latihan ayunan kaki menggunakan papan pelampung.

c) Gerakan Tangan

Ada tiga fase gerakan lengan dalam renang gaya punggung, yaitu sebagai berikut.

1) Gerakan *Pull* (Penarikan)

Gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala, jari kelingking berada di bawah. Untuk memulai gerakan siku sedikit ditekuk, kemudian tarik lengan mendekati beban. Gerakan ini berakhir setelah lengan atas atau siku mendekati badan yang selanjutnya dilakukan gerakan *push*.

2) Gerakan *Push* (Pendorongan)

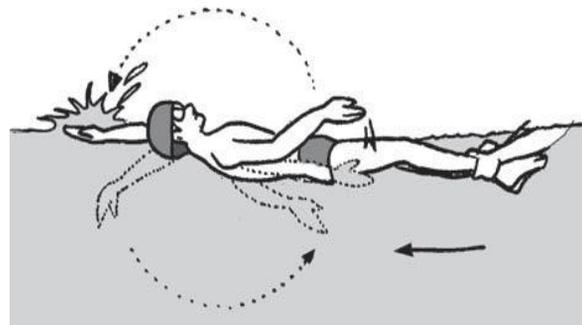
Gerakan ini dilakukan dengan cara lengan bawah mengadakan pendorongan dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha. Gerakan ini dilakukan setelah gerakan tangan akan berakhir. Setelah gerakan *push* berakhir dilakukan gerakan *recovery*.

3) Gerakan *Recovery* (Istirahat)

Ibu jari yang keluar terlebih dahulu dari permukaan air, setelah tangan lurus ke atas tangan diputar (telapak tangan menghadap keluar) seterusnya *recovery* berakhir setelah tangan masuk ke air dengan jari kelingking masuk terlebih dahulu. Gerakan ini harus dilakukan dengan rileks.



Gerakan tangan



Latihan gerakan tangan dengan bantuan teman

d) Pengambilan nafas

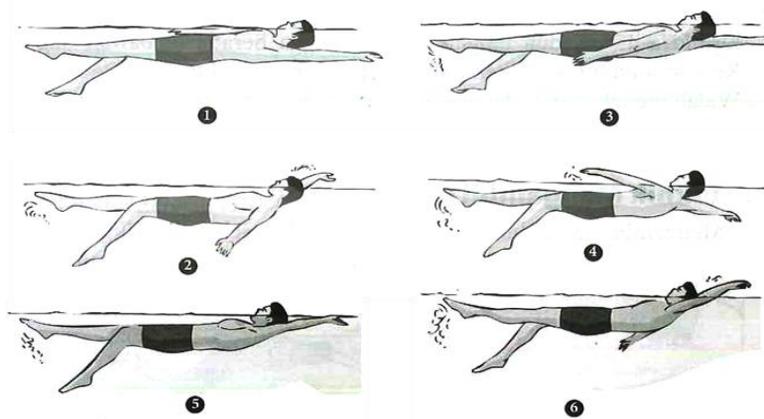
Pengambilan nafas tidak terlalu sulit pada renang gaya punggung karena muka tidak masuk ke dalam air. Namun, percikan air sering mengganggu dalam bernapas karena bisa masuk ke hidung. Oleh karena itu, sebaiknya pengambilan nafas dilakukan melalui mulut dan hidung pada saat kedua lengan berada di dalam air yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi horizontal (lengan yang satu masuk dan lengan yang lain keluar).

e) Koordinasi Gerak Tangan dan Kaki

Koordinasi yang baik antara gerakan tangan dan kaki memengaruhi besarnya daya dorong. Berikut langkah-langkah menggerakkan tangan dan kaki dalam berenang dengan gaya punggung elemeter.

- Dari posisi tubuh mengapung telentang, dimulai gerakan pemulihan tangan dengan ibu jari menyusuri sisi tubuh perenang. Bersamaan dengan itu, ayunkan tumit kaki ke bawah dengan pergelangan kaki ditekuk.
- Ketika telapak tangan pada posisi setinggi bahu dan jari-jari lurus menghadap keluar, pergelangan kaki ditekuk dengan jari-jari juga lurus menghadap ke luar.

- Rentangkan tangan untuk mengayuh. Sementara itu, telapak kaki bergerak keluar, yang didahului oleh jari kaki.
- Sementara tangan mulai mengayuh, telapak kaki bergerak keluar dan melakukan gerak memutar.
- Ketika tangan berada di pertengahan kayuhan, pergelangan kaki ditekuk.
- Tangan selesai melakukan kayuhan, pergelangan kaki diluruskan dan jari kaki dalam posisi berjinjit, serta kedua kaki menekan air di antaranya.
- Meluncur di air dengan tubuh tetap dalam posisi lurus. Semakin sedikit dalam melakukan kesalahan, berarti semakin baik penguasaan teknik berenang dengan gaya punggung elementer.



3. Pelaksanaan Praktik Gaya Punggung

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 7
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi renang gaya punggung. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 3. Teknik Gerakan Kaki Renang Gaya Punggung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama a) Mahasiswa berpasangan, salahsatu memegang pinging tembok dan posisi badan terlentang datar dengan permukaan air b) Lakukan gerakan kaki gaya punggung dengan mengayunkan kaki keatas dan kebawah dengan rileks. c) Orang kedua mengobservasi dan membantu gerakan kaki orang

		<p>pertama</p> <p>d) Lakukan selama satu menit dan bergantian dengan pasangan (lakukan sebanyak 5 kali ulangan)</p> <p>➤ Latihan Kedua</p> <p>a) Aktivitas: latihan gerakan kaki berpasangan</p> <p>b) Tugas: orang pertama melakukan luncuran dan gerak kaki gaya punggung dengan dibantu oleh orang kedua (menyangga bagian punggung agar tetap mengapung dan <i>streamline</i>)</p> <p>c) Tahap awal, orang pertama menghadap tembok lalu melakukan luncuran diikuti gerakan kaki gaya punggung kemudian orang kedua menyambut menyangga punggung orang pertama hingga sampai pada sisi kolam lainnya. Lakukan secara bergantian sebanyak 4 kali ulangan.</p> <p>d) Tahap kedua, pembantu hanya memberikan bantuan saat orang pertama melakukan pengambilan udara saja, sehingga saat orang pertama melakukan gerak kaki dapat mandiri melakukan luncuran tanpa disangga (ritme hitungan pengambilan udara sekitar 3 – 4 detik). Lakukan secara bergantian sebanyak 4 kali ulangan tiap mahasiswa.</p> <p>➤ Latihan Ketiga</p> <p>a) Aktivitas: Latihan gerakan kaki menggunakan papan luncur</p> <p>b) Sikap awal: dekap papan luncur di dada, posisi badan berhadapan dengan tembok.</p> <p>c) Saat gerakan: Lakukan luncuran dengan melakukan dorongan dengan kaki ketembok lalu diikuti gerakan kaki gaya punggung.</p> <p>d) Jaga posisi badan selalu streamline dan hindari menurunkan pinggang ke dalam air sehingga menghambat laju gerakan.</p> <p>e) Ulangi gerakan ini sebanyak 4 kali tiap mahasiswa</p>
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 8

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 8
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun siper dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/siper kepada mahasiswa tentang materi pertemuan kedelapan yaitu gerakan tangan dan pernafasan renang gaya punggung serta rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.

2	Inti Kegiatan (120 menit)	<p>1. Teknik Gerakan Tangan Gaya Punggung</p> <p>➤ Latihan Pertama</p> <p>a) Mahasiswa berbaris dan melakukan imagery training gerakan tangan dan pernafasan renang gaya punggung di darat.</p> <p>b) Sikap awalan: badan tegak kedua tangan lurus keatas. Lakukan gerakan tangan dan pernafasan selama dua menit</p> <p>c) Ulangi kegiatan diatas didalam kolam, lakukan selama 2 menit.</p> <p>➤ Latihan Kedua</p> <p>a) Aktivitas: Latihan gerak tangan dan pernafasan berpasangan</p> <p>b) Sikap Awal: posisi badan terlentang streamline, kaki dan tangan lurus sempurna. Sikap pembantu: berdiri memegang kedua tungkai atas orang pertama dan menaruh telapak kaki di perut/dada untuk menjaga keseimbangan.</p> <p>c) Gerakan: orang pertama melakukan dayungan tangan kanan dan kiri secara bergantian, kemudian melakukan pernafasan dengan wajar serta menjaga wajah agar tidak tercelup kedalam air. Pembantu: tetap memegang kaki orang pertama sembari maju mengikuti irama dayungan orang pertama, jagalah posisi orang pertama tetap streamline (naikan pinggang yang turun kedalam air).</p> <p>d) Lakukan latihan ini sebanyak 4 kali.</p> <p>➤ Latihan Ketiga</p> <p>a) Aktivitas: Latihan tangan menggunakan papan luncur.</p> <p>b) Sikap awal: dekap papan luncur didepan dada, Lakukan luncuran dengan menendang tembok</p> <p>c) Setelah meluncur, lakukan gerakan kaki gaya punggung diikuti dayungan tangan kanan saja (ikuti irama dayungan, jangan terburu-buru).</p> <p>d) Sesampainya di sisi lain kolam lanjutkan dengan gerakan dayungan tangan kiri saja.</p> <p>e) Lakukan ulangan tangan kanan sebanyak 3 kali, kiri 3 kali</p> <p>➤ Latihan Keempat</p> <p>a) Aktivitas: Kombinasi gerakan tangan kanan dan kiri dengan menggunakan papan luncur</p> <p>b) Sikap awal: berdiri menempel dengan tembok siap melakukan luncuran, kedua lengan lurus memegang papan luncur</p> <p>c) Gerakan: meluncur diikuti gerakan kaki gaya punggung, lengan kiri mendayung sempurna diikuti lengan kanan, dayunan lengan kanan.</p> <p>d) Jagalah posisi streamline tubuh, hindari menurunkan pinggang kebawah air sehingga posisi semi berdiri. Jaga posisi kepala agar tidak tercelup kedalam air dengan mengurangi gerakan yang tidak diperlukan.</p> <p>e) Lakukan pengulangan gerakan secara kontinyu hingga sampai pada sisi kolam lainnya.</p> <p>f) Lakukan pengulangan sebanyak 4 kali.</p>
3	Penutup (20 Menit)	<p>1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i></p> <p>2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab</p> <p>3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa</p> <p>4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 9</p>

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 9
1	Pembukaan (20 Menit)	1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi dan rencana kegiatan pertemuan kesembilan yaitu latihan koordinasi gerak gaya punggung 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	2. Teknik Koordinasi Gerakan Gaya Punggung <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: Berpasangan latihan koordinasi gerak tangan dan kaki b) Berpasangan untuk melakukan koordinasi gerak gaya punggung c) Lakukan luncuran sejauh mungkin diikuti gerakan kaki dan mulailah dayungan tangan secara bergantian d) Pasangan sesekali membantu menopang punggung/leher temanya yang sedang melakukan gerakan renang (ritme bantuan sekali setelah hitungan 4 detik). e) Jika telah menyelesaikan gerakan hingga sampai di sisi kolam lainya maka bergantian tugas dengan pasanganya. f) Lakukan sebanyak 8 kali ulangan setiap mahasiswa ➤ Latihan Kedua <ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: gerak renang gaya punggung secara keseluruhan b) Lakukan gerakan gaya punggung secara keseluruhan dan mandiri dengan jarak yang bertahap. c) Lanjutkan aktivitas renang hingga sampai pada sisi kolam yang lain. d) Ulangi latihan ini sebanyak 8 kali. e) Setelah mampu melakukan gerakan gaya renang dengan baik cobalah menempuh jarak 25 meter/ selebar kolam sebanyak 8 kali.
3	Penutup (20 Menit)	1. Melakukan pendinginan/ <i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 10

4. Penilaian

Penilaian dilihat dari kehadiran mahasiswa, tingkat keaktifan dan kemampuan penguasaan keterampilan.

c. Rubrik Penilaian

No	Teknik	Ketentuan	Nilai
1	Gerakan Tangan	Fase menarik, mendorong dan istirahat sempurna	5
		Fase menarik, mendorong dan recovery sempurna namun pada saat akan melakukan tarikan bagian punggung tangan yang menyentuh permukaan air terlebih dahulu (bukan jari kelingking)	4
		Fase menarik, mendorong dan recovery kurang sempurna namun masih cenderung memberikan dorongan bagi tubuh	3
		Pada saat menarik dan mendorong lengan lurus seperti baling-baling	2
2	Gerakan Kaki	Gerakan ayunan kaki sempurna dan irama gerakan konsisten	5
		Gerakan kaki sempurna namun irama gerakan kaki tidak konsisten	4
		Kaki terlalu kaku atau terlalu menekuk namun masih bisa memberikan dorongan	3
		Gerakan kaki seperti mengayuh sepeda/gerakan lain sehingga tidak dapat menghasilkan dorongan	2
3	Pengambilan Nafas	Pengambilan nafas dapat dilakukan dengan maksimal tanpa mengganggu arah gerak dan posisi streamline	5
		Pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cukup baik tanpa mengganggu arah gerak dan posisi streamline	4
		Pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cukup baik namun sedikit mengganggu arah gerak dan posisi streamline karena kepala didongakkan atau di anggukkan	3
		Pengambilan nafas kurang sempurna dan mempengaruhi arah gerak serta posisi badan	2

4	Gerakan Koordinasi	Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas sehingga mendapatkan kecepatan yang maksimal	5
		Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas namun kecepatan berenang kurang maksimal	4
		Gerakan koordinasi antara kaki, tangan dan pengambilan nafas kurang teratur sehingga kecepatan berenang terlihat lambat	3
		Terjadi ketidak sinkronan antar teknik gerakan sehingga posisi badan terlihat berdiri	2

c. Lembar Penilaian

No	Nama Mhs	Gerakan Tangan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas	Gerak Koordinasi	Total Poin

Nilai Akhir = Total Poin x 5 = 100

K. Pertemuan ke 10 - 13 (Praktik Renang Gaya Kupu-Kupu)

1. Sub - Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa mampu melakukan teknik gaya Kupu	<ol style="list-style-type: none">1. Mampu melakukan teknik dasar gerakan kaki gaya Kupu-kupu2. Mampu melakukan teknik dasar gerakan tangan gaya Kupu-kupu3. Mampu melakukan teknik dasar gerakan pernafasan gaya Kupu-kupu4. Mampu melakukan teknik dasar gerakan koordinasi gaya Kupu-kupu
--	---

2. Materi Renang Gaya Kupu - kupu

Renang gaya kupu - kupu atau sering di sebut juga dengan gaya lumba - lumba, dolphin style, butterfly style. Gaya kupu - kupu ini dinilai cukup keren namun membutuhkan cukup banyak energi untuk melakukannya. Selain itu perenang juga harus memiliki fleksibilitas tubuh yang cukup baik dikarenakan model gaya ini yang mirip dengan liukan gerakan renang mamalia air lumba-lumba. Untuk itu fleksibilitas badan perenang haruslah baik agar dalam melakukan gerakan tidaklah membutuhkan tenaga yang sangat besar karena memaksa tiap persendian harus bergerak.

Pada renang gaya kupu-kupu kita harus menguasai beberapa teknik agar dapat melakukan keseluruhan gaya dengan baik, berikut ini adalah teknik-teknik dalam gaya kupu-kupu:

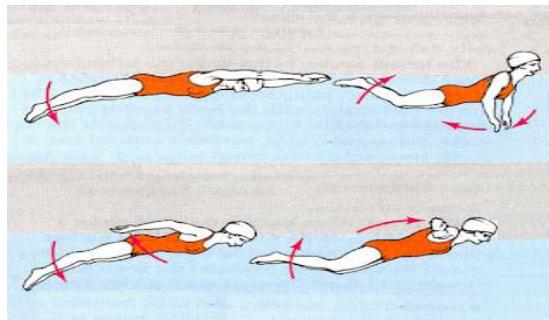
a) Posisi Badan

Dalam Renang gaya kupu kupu, posisi badan merupakan bagian yang sangat penting karena sangat menentukan kesempurnaan gerakan. Saat melakukan gerakan, posisi posisi badan diusahakan sedatar mungkin dengan permukaan air meski dalam praktiknya terjadi gerakan naik dan turun secara Vertikal dan sesuai dengan irama kaki yang dihentikan secara bersamaan.

Pada renang gaya kupu-kupu, tubuh mengambang dalam posisi telungkup hampir sejajar di bawah permukaan air. Posisi ini dipertahankan mulai dari kepala, bahu, pinggang, hingga kaki. Kedua lengan berada di atas kepala dan garis permukaan air tepat di atas alis mata. Posisi tubuh harus diatur sedatar mungkin dengan air untuk memperkecil hambatan.

Selain itu, posisi tubuh yang lainnnya perlu diperhatikan yakni bagian kepala dan kaki.

- **Bagian Kepala** - Untuk mempermudah dalam melakukan pengambilan nafas diusahakan agar bagian kepala naik sedikit saja asalkan mulut sudah berada di atas permukaan air dan cukup untuk mengambil nafas, dan ketika kita telah selesai mengambil nafas maka dengan cepat kepala tunduk kembali agar tubuh tetap datar dengan permukaan air.
- **Bagian Kaki** - Ketika melakukan hentakan Dholpin yang dilakukan oleh kedua kaki sebaiknya kaki tidak memukul terlalu dalam, karena jika pukulan terlalu dalam maka akan mengakibatkan penambahan tahanan ke bagian depan, tendangan kaki tersebut dilakukan dengan menekuk kedua kaki pada persendian Lutut yang kemudian di luruskan kembali dengan keras (seperti ekor ikan paus).

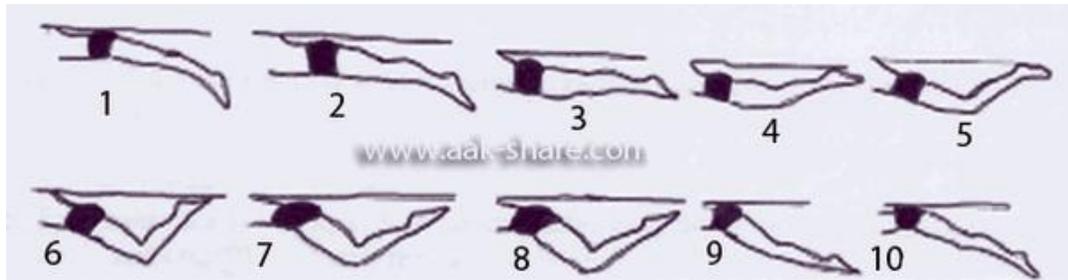


b) Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada Renang Gaya Kupu-kupu ini hampir sama dengan Renang gaya bebas perbedaannya adalah pada Renang gaya Kupu-kupu gerakan kaki di dilakukan secara bersamaan sedangkan pada gaya renang misalnya gaya bebas gerakan kaki dilakukan secara bergantian.

Pada gerakan kaki yang sangat berperan adalah gerak tungkai, yakni gerakan yang dilakukan dengan cambukan kaki ke atas dan ke bawah. Cambukan ke atas merupakan gerak recovery, yaitu dengan menggerakkan kaki ke atas hingga ke permukaan air. Cambukan dilakukan dua kali untuk satu putaran lengan.

Cambukan ke bawah dimulai dengan melentingkan pinggang, lutut diluruskan, dan kedua kaki dicambukkan dengan cepat ke bawah. Kelenturan pada sendi pergelangan kaki dan sendi lutut sangat menentukan hasil cambukan ke bawah.



Teknik gerakan kaki renang gaya Kupu-kupu:

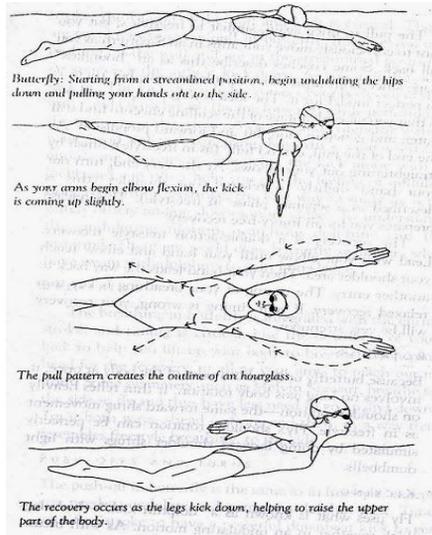
- ✓ Usahakan posisi kaki lurus mulai dari pangkal sampai ujung kaki.
- ✓ Lakukan gerakan kaki dengan menekuk bagian lutut namun tidak terlalu bengkok.
- ✓ Lakukan gerakan kaki (Tendangan) dengan meluruskan kaki yang semula dibengkokkan, lakukan dengan keras terutama pada punggung kaki.
- ✓ Setelah kaki di kayuh (ditendang) kebawah kaki kembali di luruskan dan kembali ke posisi awal

c) Gerakan Tangan.

Gerakan lengan pada gaya Kupu-kupu harus digerakan secara bersamaan antara lengan kanan dan lengan kiri. Gerak lengan pada gaya kupu-kupu diawali dengan memasukkan kedua lengan ke dalam air.

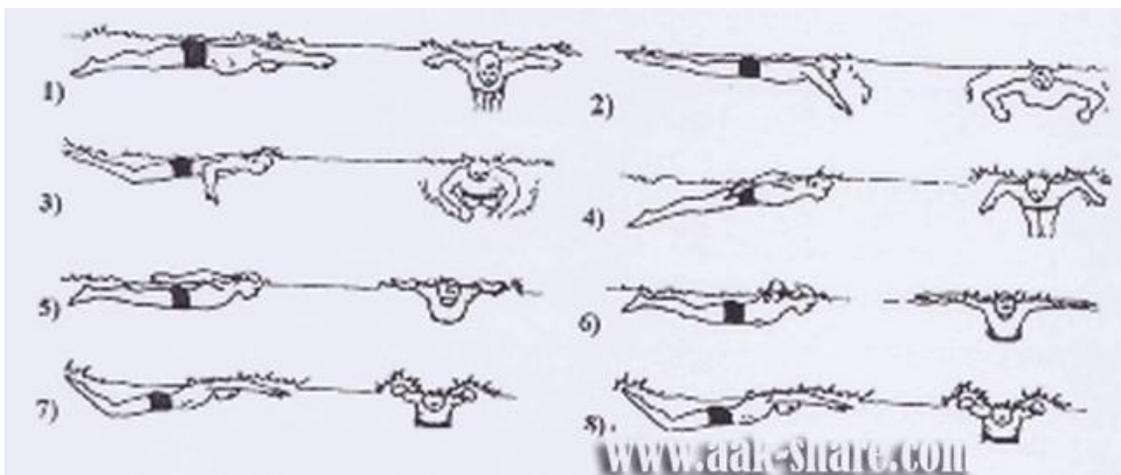
Berikut ini gerakan cara melakukan gerakan lengan pada gaya Kupu kupu:

- ✓ Menangkap (*catch*) - Setelah badan masuk ke dalam air, lengan digerakkan keluar, lalu dilanjutkan dengan gerak menangkap. Gerak ini bersamaan dengan gerak cambukan ke bawah yang pertama.
- ✓ Meraih (*down sweep*) - Setelah gerak menangkap, gerak pergelangan tangan dan siku-siku sedikit membengkok ke bawah lalu keluar dan meraih air.
- ✓ Menarik (*insweep*) - Tangan ditarik ke dalam dan ke belakang di bawah kepala dekat badan.
- ✓ Mendorong (*upsweep*) -Gerakan ini dilakukan di akhir gerak menarik dengan mendorong lengan ke belakang dan mengeluarkan lengan dari air.
- ✓ Pemulihan (*recovery*) - Pemulihan dilakukan setelah melakukan gerakan mendorong. Caranya, yaitu dengan mengangkat siku ke atas permukaan air dan memutar sendi bahu untuk memindahkan lengan ke depan



d) Koordinasi Gerakan

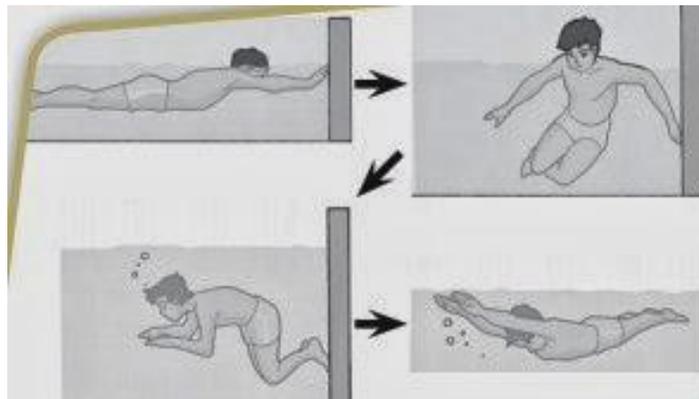
Dalam melakukan renang Gaya Kupu-kupu gerakan antara lengan dan kaki harus sesuai khususnya pada saat tubuh naik turun di permukaan air, pada 1 putaran lengan harus terjadi 2 kali putaran kaki (Keras & Lemah), ketika permulaan gerakan tendangan kaki harus dilakukan dengan keras sedangkan pada saat melakukan dorongan gerakan kaki dilakukan dengan lemah.



e) Pembalikan Gaya Kupu - Kupu

Membalik pada gaya kupu-kupu peraturannya hampir sama dengan gaya dada, setelah kedua tangan menyentuh dinding bersama-sama, kemudian baru boleh membalik. Pantat dan kedua kaki yang telah ditekukkan betul-betul, diputar ke samping sehingga sangat dengan dinding. Satu persatu tangan dilepaskan dan diluruskan kemuka disertai

gerakan bertolak yang kuat pada dinding, kemudian meluncur ke depan dengan sikap lurus dekat dengan permukaan air. Gerakan kaki boleh lebih satu kali gerakan.



3. Pelaksanaan Praktik

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 10
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi renang gaya kupu - kupu 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik Gerakan Kaki Renang Gaya kupu - kupu <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ol style="list-style-type: none"> a) Mahasiswa berada di dekat dinding kolam, Posisi badan telungkup dan berpegangan pada dinding kolam. b) Posisikan badan dengan melentingkan pinggang. c) Gerakkan pinggang ke atas dan ke bawah dengan menggerakkan kaki naik turun. d) Pergelangan kaki diluruskan dan bersiap melakukan cambukan ke bawah. e) Lakukan bertahap selama 10 menit ➤ Latihan Kedua <ol style="list-style-type: none"> a) Kedua lengan memegang papan luncur dalam posisi lurus. b) Lakukan gerak meluncur tubuh c) Lakukan gerak cambukan tungkai ke atas dan ke bawah untuk menghasilkan cambukan yang baik. d) Lakukan sebanyak 8 kali ulangan

		<p>➤ Latihan Ketiga</p> <ol style="list-style-type: none"> Lakukan gerak meluncur tubuh Lakukan gerak cambukan tungkai ke atas dan ke bawah untuk menghasilkan cambukan yang baik. Pengambilan udara dibantu dengan kombinasi tangan gaya katak Lakukan sebanyak 8 kali ulangan
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa Penyampaian materi praktik pertemuan ke 11

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 11
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> Berdoa Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun siper dengan cara memanggil satu persatu. Apersepsi Arahan dosen/siper kepada mahasiswa tentang materi pertemuan kesebelas yaitu gerakan tangan dan pernafasan renang gaya kupu - kupu Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> Teknik Gerakan Tangan Gaya kupu - kupu <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa berbaris dan melakukan imagery training gerakan tangan dan pernafasan renang gaya kupu - kupu di darat. Sikap awalan: badan rukuk kedua tangan lurus keatas. Lakukan gerakan tangan dan pernafasan selama dua menit Ulangi kegiatan diatas didalam kolam, lakukan selama 2 menit. Lakukan gerakan tangan dan pernafasan didalam kolam selama 10 menit ➤ Latihan Kedua <ol style="list-style-type: none"> Aktivitas: Latihan gerak tangan dan pernafasan berpasangan Sikap Awal: posisi badan terlentang streamline, kaki dan tangan lurus sempurna. Sikap pembantu: berdiri memegang kedua tungkai atas orang pertama dan menaruh telapak kaki di perut/dada untuk menjaga keseimbangan. Gerakan: orang pertama melakukan luncuran diikuti gerakan tangan kemudian melakukan pernafasan saat tangan mengayuh dan kepala terangkat keatas. Pembantu: tetap memegang kaki orang pertama sembari maju mengikuti irama dayungan orang pertama, jagalah posisi orang pertama tetap streamline. Lakukan latihan ini sebanyak 4 kali. ➤ Latihan Ketiga

		<ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: Latihan tangan menggunakan pullboy. b) Sikap awal: posisi meluncur tangan lurus, paha menjepit pullboy, Lakukan luncuran dengan menendang tembok c) Setelah meluncur, dayungan tangan gaya kupu-kupu. Pinggang mengayun mengikuti irama dayungan tangan. d) Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali
3	Penutup (20 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 12

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 12 dan 13
1	Pembukaan (20 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun siper dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/siper kepada mahasiswa tentang materi pertemuan keduabelas/tigabelas yaitu koordinasi gerakan gaya kupu - kupu 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Teknik koordinasi Gerakan gaya Kupu-kupu <ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan Pertama <ul style="list-style-type: none"> a) Kedua lengan memegang papan luncur dalam posisi lurus. b) Lakukan gerak meluncur tubuh c) Lakukan gerak cambukan tungkai ke atas dan ke bawah untuk menghasilkan cambukan yang baik. d) Lakukan sebanyak 8 kali ulangan ➤ Latihan Kedua <ul style="list-style-type: none"> a) Aktivitas: Latihan tangan menggunakan pullboy. b) Sikap awal: posisi meluncur tangan lurus, paha menjepit pullboy, Lakukan luncuran dengan menendang tembok c) Setelah meluncur, dayungan tangan gaya kupu-kupu. Pinggang mengayun mengikuti irama dayungan tangan. d) Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali ➤ Latihan Ketiga <ul style="list-style-type: none"> a) Latihan gerak full gaya kupu-kupu dengan mode slow sebanyak 8 kali
3	Penutup (20 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa 4. Penyampaian materi praktik pertemuan ke 14

4. Penilaian

Penilaian dilihat dari kehadiran mahasiswa, tingkat keaktifan dan kemampuan penguasaan keterampilan.

d. Rubrik Penilaian

No	Teknik	Ketentuan	Nilai
1	Gerakan Tangan	Fase menarik, mendorong dan saat melempar lengan diatas permukaan air sempurna	5
		Fase menarik, mendorong dan saat melempar lengan diatas permukaan air kurang sempurna namun kecepatan berenang masih cukup cepat	4
		Fase menarik, mendorong dan saat melempar lengan diatas permukaan air kurang baik karena lengan menabrak air sehingga mengurangi laju berenang	3
		Gerakan tidak teratur	2
2	Gerakan Kaki	Gerakan ayunan kaki sempurna dan irama gerakan konsisten	5
		Gerakan kaki sempurna namun irama gerakan kaki tidak konsisten	4
		Kaki terlalu kaku atau terlalu menekuk namun masih bisa memberikan dorongan	3
		Gerakan kaki tidak beraturan dan terkadang berganti pola gerak seperti gerakan kaki gaya yang lain	2
3	Pengambilan Nafas	Pengambilan nafas sempurna tanpa mengganggu posisi badan	5
		Pengambilan nafas baik walaupun pandangan mata sedikit ke atas	4
		Pengambilan nafas kurang maksimal dan pandangan ke atas	3
		Pengambilan nafas tidak baik dan kepala mendongak ke atas	2
4	Gerakan Koordinasi	Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas sehingga mendapatkan kecepatan yang maksimal	5

		Gerakan koordinasi teratur antara kaki, tangan dan pengambilan nafas namun kecepatan berenang kurang maksimal	4
		Gerakan koordinasi antara kaki, tangan dan pengambilan nafas kurang teratur sehingga kecepatan berenang terlihat lambat	3
		Terjadi ketidak sinkronan antar teknik gerakan sehingga posisi badan terlihat berdiri	2

d. Lembar Penilaian

No	Nama Mhs	Gerakan Tangan	Gerakan Kaki	Pengambilan Nafas	Gerak Koordinasi	Total Poin

Nilai Akhir = Total Poin x 5 = 100

L. Pertemuan ke 14 (Pertolongan Air)

1. Sub - Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa mampu melakukan pertolongan di air	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menganalisis kejadian kecelakaan di air 2. Mampu mengambil keputusan yang tepat dalam memberikan pertolongan 3. Mampu memanfaatkan alat dalam melakukan pertolongan di air 4. Mampu menerapkan teknik berenang untuk melakukan pertolongan di air
--	---

2. Materi Penyelamatan Air (*Water Rescue*)

Musibah atau keadaan darurat adalah kejadian yang selalu tidak diharapkan oleh siapapun tidak terkecuali oleh penolong (rescuer) / tim SAR. Dibutuhkan respon atau

penanganan sesegera mungkin dengan tidak melupakan factor keselamatan diri sendiri (safety self), untuk itu kemampuan dan ketrampilan dasar pertolongan air seharusnya tak hanya dimiliki oleh mereka yang bekerja sebagai tim SAR melainkan semua orang sehingga bila terjadi keadaan darurat dapat meminimalisir jumlah korban. Teknik penyelamatan yang baik dan benar tidak hanya mempermudah penolong dalam melakukan penyelamatan namun juga dapat menjamin keselamatan si penolong itu sendiri.

Banyak kasus yang terjadi dimana keselamatan si penolong terancam karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, tak jarang si penolong harus kehilangan nyawa karena nekat melakukan tindakan penyelamatan hanya dengan modal kemampuan renang. Kemampuan renang merupakan modal utama dan terpenting dalam tindakan pertolongan air, namun harus diperhatikan tak selamanya pertolongan air mengharuskan si penolong berada di dalam air. **Berdasarkan prioritas penyelamatan, tindakan pertolongan yang mengharuskan si penolong harus berada di dalam air berada di urutan terakhir. Oleh karena itu, utamakan keselamatan si penolong terlebih dahulu kemudian selamatkan orang lain (korban).**

Penyebab Seseorang Menjadi Korban Tenggelam:

1. Tidak bisa berenang.
2. Kelelahan karena berenang.
3. Kram/kejang otot saat berenang.
4. Sebab lain.

Apa Yang Kita Lakukan?

1. Berteriak sekuat mungkin untuk menarik perhatian orang lain.
2. Hubungi nomor telepon gawat darurat sesegera mungkin.
3. Lakukan pertolongan seaman mungkin **JANGAN LAKUKAN** masuk lokasi tersebut tanpa pengaman, kecuali anda mengenal lokasi. Bila tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri sebaiknya carilah bantuan." Lebih baik kehilangan satu orang daripada kehilangan dua orang", maksudnya " Jangan menambah korban lebih banyak".
4. Cari kayu, tali, ring buoy yang dapat menjangkau korban, kalau tidak bisa baru berenang menggunakan gaya bebas dengan kepala diangkat . Penolong saat melakukan pertolongan terhadap korban harus tetap melihat kearah korban atau tempat terakhir korban agar bisa mempelajari situasi dan kondisi disekitar korban.

5. Dekati korban, berhenti berenang dengan mengambil posisi sekitar dua meter dari korban untuk memperkirakan bagaimana kondisi korban, lakukan komunikasi dengan korban, dan sebutkan identitas penolong. Untuk kasus korban yang masih sadar, berikut ini adalah kutipan percakapan penolong dengan korban : " Tenang, saya akan menolong anda, Nama saya Arizal Maulana, saya anggota Ganespa Tangerang Selatan. Saya akan menolong anda, tolong ikuti perintah saya dan jangan meronta". Apabila korban meronta dan berusaha merangkul penolong, maka penolong harus berusaha menjauhi korban, karena dalam kasus ini cukup sering ditemukan si penolong ikut tenggelam juga akibat si korban panik dan meronta ketika berusaha ditolong, baik tenggelam dalam air tawar maupun air laut.

6. Hindari kontak langsung bila korban panik dan lakukan teknik defends and release sampai si korban terlihat kelelahan, baru kemudian lakukan teknik penyelamatan. Teknik ini digunakan bila tindakan korban dapat mengancam nyawa penolong dan dikhawatirkan dapat menambah korban baru. *Catatan* : Saat menarik korban untuk korban yang tidak bernafas, diberi bantuan nafas mulut ke hidung sebanyak 1 kali dengan hitungan pemberian nafas dengan jeda hitungan ke - 9 hitungan (Ref : ADS International)

7. Membawa korban ke darat dan letakkan ditempat yang aman.

8. Mengecek kesadaran korban dengan cara mengoyang - goyangkan tubuh korban sambil menegur korban.

9. Selanjutnya dilakukan pertolongan dengan suatu rumusan sederhana yang mudah diingat yaitu ABC. Hal ini diartikan sebagai :
 - A = Airway (Jalan nafas)
 - B = Breathing (Bernafas)
 - C = Circulation (Sirkulasi, Peredaran Darah yakni jantung dan pembuluh darah)

10. Selanjutnya korban dibawa ke klinik atau rumah sakit terdekat untuk mendapatkan pertolongan yang intensif.

Untuk kasus korban yang sadar tapi mengalami kesulitan bernafas maka dilakukan langkah - langkah sebagai berikut :

- Posisikan korban pada posisi pulih atau posisi istirahat
- Bersihkan benda - benda yang menyumbat rongga mulut korban, contoh : gigi palsu, makanan dll
- Kembalikan posisi normal, tekan dahi dan naikkan dagu (posisi ini bertujuan untuk memperlancar jalan nafas
- Bila diperlukan diberikan nafas buatan dua kali dari mulut ke mulut (untuk menghindari penularan penyakit, contoh Hepatitis, sebaiknya menggunakan alat bantu pemberian nafas dari mulut ke mulut)

Untuk korban yang tidak sadar, mempunyai nafas yang tidak kuat atau belum bernafas, langkah - langkahnya sebagai berikut :

- Pada posisi normal dengan dagu terangkat sambil mengecek nadi di leher
- Jika tidak ada nadi maka dilakukan pertolongan ABC
- Jika nadinya kecil maka lakukan pertolongan AB + Supportive C, gunakan Algoritma syok
- Jika nadinya cukup maka lakukan pertolongan A dengan / tanpa B Untuk korban yang tidak sadar, mempunyai nafas yang tidak kuat atau belum

Teknik Membawa Korban Kecelakaan di Air

Dalam praktiknya membawa korban kecelakaan di air dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Melakukan renang pertolongan dengan baik.
- Memegang lengan dari depan.
- Memegang lengan dari belakang.
- Memegang lengan korban dua orang penolong.
- Penyelamatan dengan satu tangan.
- Penyelamatan dengan dua tangan.



Bila korban dapat diajak berkomunikasi dan tidak panik, maka penyelamat dapat melakukan teknik pertolongan angsung. Sebagai penolong dalam melakukan pertolongan selalu dianjurkan menggunakan alat bantu, namun demikian seorang penolong harus siap untuk melakukan pertolongan dengan atau tanpa alat bantu. Kalau korban sudah tenggelam, pertolongan harus dilakukan dengan menggunakan alat pertolongan selam.

Pernapasan Buatan

a. Teknik Pemberian Napas Buatan

Apabila kita menemukan seseorang mengalami pingsan atau sulit bernapas, hal yang dapat kita lakukan sebagai berikut.

- Bersihkan saluran pernapasan.
- Hidung jangan ada yang menghalangi.
- Mulut jangan ada lumpur atau makanan.
- Kemudian lakukan pernapasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.
 - ✓ Lakukan pernapasan buatan dengan segera karena jika terlambat jiwa orang tidak akan tertolong.
 - ✓ Lakukan pernapasan buatan sampai korban bernapas teratur.
 - ✓ Lakukan cara pernapasan buatan yang kita ketahui betul dan sesuaikan dengan keadaan korban

b. Macam-Macam Pernapasan Buatan

Cara memberikan napas buatan pada korban dapat dilakukan dengan berbagai macam cara sebagai berikut.

- Pernapasan dari mulut ke mulut.

- Pernapasan dari mulut melalui tube dengan masker muka.
- Pernapasan dengan menggunakan resuscitator ataupun otomatis.

3. Pelaksanaan Praktik

No	Kegiatan	Rincian Kegiatan Praktik Pertemuan Ke 14
1	Pembukaan (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa 2. Absensi Absen dilakukan oleh dosen maupun sipen dengan cara memanggil satu persatu. 3. Apersepsi Arahan dosen/sipen kepada mahasiswa tentang materi pertemuan keempat belas yaitu <i>water rescue</i> 4. Pemanasan (setelah melakukan pencarian informasi dari berbagai media) Pemanasan didahului dengan jogging ringan mengelilingi kolam renang sebanyak 3 kali putaran dan dilanjutkan dengan pemanasan menggunakan pemanasan statis yang spesifik dengan gerakan renang kemudian yang terakhir pemanasan dinamis.
2	Inti Kegiatan (120 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan Teknik Membawa Korban <ol style="list-style-type: none"> a) Melakukan pertolongan dengan memegang lengan dari depan. b) Melakukan pertolongan dengan memegang lengan dari belakang. c) Melakukan pertolongan dengan memegang lengan korban dua orang penolong. d) Melakukan penyelamatan dengan menggunakan satu tangan. e) Melakukan penyelamatan dengan menggunakan dua tangan. 2. Latihan Teknik Pernafasan Buatan <ol style="list-style-type: none"> a) A = Airway (Jalan nafas) b) B = Breathing (Bernafas) c) C = Circulation (Sirkulasi, Peredaran Darah yakni jantung dan pembuluh darah) 3. Simulai Keseluruhan Penanganan Kecelakaan Air
3	Penutup (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pendinginan/<i>Coolingdown</i> 2. Diskusi seputar aktivitas praktik dan Tanya jawab 3. Konfirmasi jawaban, pengalaman mahasiswa

M. Daftar Pustaka

- Dumadi, Dwijowinoto, dan Kasiyo. 1992. Renang Materi Metode Penilaian. Jakarta: Depdikbud
- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya
- Hendromartono, Soejoko. 1992. Olahraga Pilihan Renang. Jakarta: Depdikbud
- Kurnia, Dadeng dan Murni, Muhammad. 1991. Renang. Jakarta.
- Maglischo, Ernest W. 1982. Swimming Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. USA: Mayfield Publishing Company.
- PRSI/FINA (1992). Renang Gaya Dada. Bandung
- Rob. Oor dan Jane b. Tiler. (1985). Dasar-Dasar Renang. Bandung. Angkasa
- Soejoko. (1982), Olahraga Pilihan Renang. Jakarta. Depdikbud. Proyek Pengembangan Lembaga Tenaga Kependidikan
- Subadiman, Benny, Yusuf, M, dan Heri, Zulfan. 2008 Renang. Medan: Tim Dosen
- Subagyo. 2008. Teknik Dasar Renang. Bogor: Indo Book Citra Media
- Sukintaka dan Sukarno. 1983. Renang dan Metodik. Jakarta: Dekdikbud