

Drs. Ruskin, M.Pd

# Pendidikan jasmani & Strategi belajar renang



ISBN : 978-979-1340-69-4

Penerbit:  
**UNG Press - Gorontalo**  
Anggota IKA  
Jl. Jend. Sudirman No. 6 Telp. (0435) 821125  
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo  
Website: [www.ung.ac.id](http://www.ung.ac.id)

**UNG Press**



# P endidikan jasmani & S trategi belajar renang

Drs. Ruskin, M.Pd

ISBN : 978-979-1340-69-4



Universitas Negeri Gorontalo  
Anggota IAKPI

Jl. Jend. Sudirman No.6 Telp. (0435) 821115  
Kota Gorontalo  
Web Site : [www.ung.ac.id](http://www.ung.ac.id)



## KATA SAMBUTAN

Rektor Universitas Negeri Gorontalo

Pertama-tama marilah kita memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas izin, rahmat dan petunjukNYA sehingga kita masih senantiasa berkarya demi kemajuan daerah khususnya Provinsi Gorontalo. Saya selaku Rektor menyambut dengan gembira dan penuh apresiasi atas penerbitan buku dosen di lingkungan Universitas Negeri Gorontalo.

Penerbitan buku ini dirangkaian dengan program Tahun Buku 2014 Universitas Negeri Gorontalo yang telah dicanangkan pada Januari 2014. Hal ini merupakan suatu gagasan dan upaya yang sungguh-sungguh para dosen sebagai ilmuwan yang patut kita teladani. Betapa tidak, menulis dan menerbitkan karya seperti ini adalah sebuah pekerjaan mulia.

Buku yang ditulis oleh para dosen ini mengulas berbagai macam disiplin ilmu berdasarkan keahlian masing-masing dosen yang bersangkutan. Oleh sebab itu menurut pemahaman saya, buku ini sangat penting untuk dibaca, baik oleh pengambil kebijakan maupun kalangan akademisi dan mahasiswa yang ingin mendalami lebih jauh konsep berbagai disiplin ilmu. Saya berharap kiranya buku ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat umum. Akhirnya, atas nama Rektor dan Civitas Akademika Universitas Negeri Gorontalo

---

Penulis: Drs. Ruskin, M.Pd

**Pendidikan Jasmani &  
Strategi Belajar Renang**

---

Diterbitkan oleh : UNG Press Gorontalo  
Jl. Jend. Sudirman No. 06 Kota Gorontalo

Cetakan Pertama, Agustus 2014  
ISBN : 978-979-1340-69-4  
Desain Sampul & Layout: Iryhan Male  
Dicetak oleh UNG Press (Anggota IKAPI)

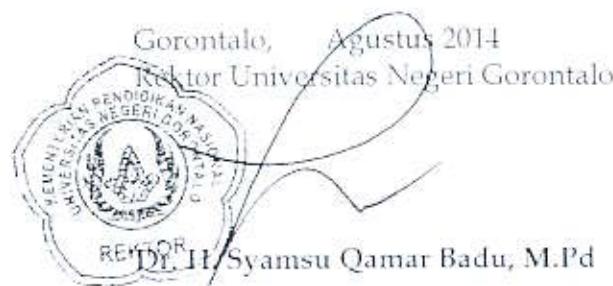
---

© 2014. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
TANPA IZIN TERTULIS dari penerbit

---



menyampaikan selamat kepada penulisnya. Semoga usaha dan gagasan yang baik ini dapat disambut dengan penuh suka cita. Selamat membaca.



## KATA PENGENALAN

Ya Allah.Yang Mahakuasa, Maha mendengar dan Maha melihat. Hanyalah Engkau, satu satunya tempat dava pikir, kepercayaan diri dan segala tindakan sehingga dapat menyusun buku ini yang berjudul berjudul *Pendidikan Jasmani Dan Strategi Belajar Renang*. Buku ini terdiri dari dua konteks pengenalan yaitu, pendidikan jasmani dan strategi belajar renang. Pemberian judul buku ini mengandung dua arti yang berbeda yakni pendidikan jasmani dan strategi belajar renang (olahraga renang). Dewasa ini, terjadi kesenjangan antara pendidikan jasmani (*fisicaleducation*) dengan pendidikan olahraga (*sport education*) baik dalam konteks program maupun proses penyelenggaraannya di daerah bahkan nasional.

Penyusunan buku ini didasarkan atas dua hal Pertama adalah dari hasil pengamatan dilapangan penulis melihat bahwa program yang di jalankan oleh teman-teman pejuang tanpa tanda jasa itu ialah program pendidikan olahraga dan bukan program pendidikan jasmani yang sesungguhnya. Kedua adalah proses penyelenggaraan kaitannya dengan belajar-mengajar sehingga, peserta didik dan rekan guru mengalami

kendala dan hambatan dalam proses pembelajarannya. Karena itu, harapan penulis dapat membaca, melihat dan mengenal serta melakukan beberapa pendekatan-pendekatan baik itu saat membuat program maupun dalam penyelenggaraan proses belajar-mengajar yang bernuansah kemanusiaan dengan tujuan membentuk anak-anak bangsa yang serasi, selaras antara pikiran dengan kepercayaan diri, sehingga menciptakan tindakan atau gerakan seimbang dalam aktivitas jasmani melalui olahraga.

Tersusunnya buku ini adalah mengenalkan kita tentang dua hal Pertama yaitu ketrampilan *kognitif* dan ketrampilan *motorik*. Penyelenggaraan pengajaran pendidikan olahraga selama ini yang populer dan menjadi tradisi belajar-mengajar olahraga adalah ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. kedua yakni pengenalan proses belajar-mengajar yang dinamai dalam buku ini adalah ketrampilan dasar jasmani yaitu; 1) pemahaman (*kognitif*) 2) percaya diri (*afektif*) dan 3) perlakuan (*psikomotorik*). Sedangkan pengenalan proses belajar-mengajar ketrampilan dasar gerakolahraga yaitu; 1) gerakan ditempat (*non lokomotor*), gerakan berpindah tempat (*lokomotor*), dan gerakan manipulasi (*manipulative*). Karena itu, proses belajar-mengajar pendidikan jasmani dan olahraga merupakan perpaduan

yang tak terpisahkan untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga yang sesungguhnya.

Penulis menuangkan ide itu untuk membantu kita dalam pelaksanaan program maupun proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di semua jenjang pendidikan secara nasional dengan memanfaatkan sarana prasarana yang ada tanpa menggantungkan pengharapan tanpa batas. Belajar mengajar olahraga (renang) tentunya memerlukan sarana dan prasarana yang memadai serta metode dan strategi yang efektif untuk membelajarkan peserta didik guna mencapai tujuan sesuai harapan.

Akhirnya penulis senantiasa mengharapkan dan menantikan saran dan kritik dari berbagai pihak guna perbaikan dan penyempurnaan buku ini dimasa yang akan datang.

Penulis,

R us k i n



# DAFTAR ISI

SAMBUTAN REKTOR .....	viii
KATA PENGENALAN .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II PENDIDIKAN JASMANI .....	2
A. Pengenalan.....	2
B. Strategi Belajar Pendidikan Jasmani.....	2
C. Tujuan Belajar Pendidikan Jasmani.....	2
D. Belajar Pendidikan Jasmani Sebagai Seni .....	2
BAB III PENDIDIKAN OLAHRAGA .....	3
A. Pengenalan.....	3
B. Strategi Belajar Pendidikan Olahraga.....	3
C. Tujuan Belajar Pendidikan Olahraga.....	3
D. Belajar Pendidikan Olahraga Sebagai Seni.....	3
BAB IV OLAHRAGA RENANG .....	4
A. Pengenalan.....	4
B. Kajian Teoritis Gerak Olahraga.....	4
C. Olahraga Renang.....	4
D. Pentahapan Tugas Gerak Olahraga .....	4
BAB V STRATEGI BELAJAR .....	5
A. Pengenalan.....	5
B. Strategi Informasi.....	5

C. Strategi Belajar Renang.....	29
D. Strategi Belajar Pendidikan Jasmani .....	31
E. Strategi Belajar Olahraga Renang .....	32
F. Strategi Belajar Deduktif dan Induktif.....	34
G. Strategi Koreksi .....	35
H. Strategi Bantuan .....	36
BAB VI STRATEGI BELAJAR RENANG .....	39
A. Gerakan Di Tempat ( <i>Non Lokomotor</i> ) .....	39
B. Tujuan Gerakan Di Tempat ( <i>Non Lokomotor</i> ) .....	39
C. Gerakan Berpindah Tempat ( <i>Lokomotor</i> ) .....	40
D. Tujuan Gerakan Berpindah Tempat ( <i>Lokomotor</i> ).....	41
E. Gerak Manipulasi ( <i>Manipulative</i> ) .....	41
F. Tujuan Gerakan Manipulasi ( <i>Manipulative</i> ) .....	43
BAB VII STRATEGI BELAJAR KETERAMPILAN RENANG.....	44
A. Strategi Belajar Renang Gaya Bebas.....	44
1. Keterampilan Dasar Gerak Ditempat ( <i>non lokomotor</i> ) .....	44
2. Keterampilan Dasar Gerak Berpindah Tempat ( <i>lokomotor</i> ) .....	45
3. Keterampilan Dasar Gerak Manipulasi ( <i>manipulative</i> ) .....	45
B. Strategi Belajar Renang Gaya Punggung.....	51
1. Keterampilan Dasar Gerak Ditempat ( <i>non lokomotor</i> ) .....	51
2. Keterampilan Dasar Gerak Berpindah Tempat ( <i>lokomotor</i> ) .....	54



## DAFTAR TABEL

3.	Keterampilan Dasar Gerak Manipulasi <i>(manipulative)</i> .....	5
C.	Strategi Belajar Renang Gaya Dada .....	6
1.	Keterampilan Dasar Gerak Ditempat <i>(non locomotor)</i> .....	6
2.	Keterampilan Dasar Gerak Berpindah Tempat <i>(locomotor)</i> .....	6
3.	Keterampilan Dasar Gerak Manipulasi <i>(manipulative)</i> .....	6
D.	Strategi Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu.....	6
1.	Keterampilan Dasar Gerak Ditempat <i>(non locomotor)</i> .....	6
2.	Keterampilan Dasar Gerak Berpindah Tempat <i>(locomotor)</i> .....	6
3.	Keterampilan Dasar Gerak Manipulasi <i>(manipulative)</i> .....	6
BAB VIII R P P RENANG.....		7
A.	Peralatan( <i>equipment</i> ) .....	7
B.	Pemanasan( <i>warming-up</i> ) .....	7
C.	Pengembangan Ketampilan( <i>skill development</i> ) .....	7
D.	Perlombaan( <i>game</i> ) .....	7
E.	Penentuan Kompetensi Nilai Renang .....	7
DAFTAR PUSTAKA .....		8
		8



## BAB I PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani melalui olahraga renang merupakan suatu kegiatan belajar yang dengan sengaja diciptakan, agar terjadi interaksi antara guru dan peserta didik. Interaksi edukasi antara guru dan peserta didik dengan memamfaatkan materi ajar renang sebagai mediumnya. Dalam interaksi tersebut, komponen-komponen pembelajaran diperankan secara optimum guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Karena itu, salah satu tugas utama guru adalah bagaimana merancang strategi pembelajaran renang yang bervariasi, menyenangkan, menggairahkan, dan menantang. Kosasih (1995) Menyarangkan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif adalah dengan menghargai, melayani peserta didik serta menciptakan suasana kelas yang akrab/kekeluargaan.

Masalah strategi pembelajaran renang seringkali kurang diperhatikan dan dipertimbangkan guru, sehingga proses pembelajaran yang dilakukan kurang menggairahkan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran renang yang disampaikan guru. Demikian juga halnya, strategi penyampaian bahan ajar renang dalam program pendidikan jasmani pada jenjang pendidikan SD, SMP, SMU, dan perguruan Tinggi. Dari hasil pengamatan selama ini pada semua jenjang pendidikan peserta didik kurang bergairah dalam mengikuti materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru renang. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat adanya ketidak seriusan para peserta didik dalam mendengarkan/ memperhatikan penjelasan dan contoh gerak dari guru, ketika menyampaikan materi pembelajaran renang.

Memang menurut Lutan, (1997) Masalah khusus di dalam pendidikan jasmani dan olahraga selain terjadi kelangkaan sarana dan prasarana olahraga juga terdapat pada



setiap komponen proses belajar mengajar, strategi pembelajaran kurang bervariasi terikat model tradisional. Lebih lanjut Lutan, (1997) mengatakan guru pendidikan jasmani dan olahraga terperangkap dalam keharusan untuk melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga sesuai rujukan dalam kurikulum yang lebih menitip beratkan penguasaan teknik olahraga. Sementara metode yang paling populer adalah pendekatan deduktif yang menempatkan peserta didik dalam kedudukan meniru dan mengulang ulang tugas gerak teknik suatu cabang olahraga. Kesan penggiring positif pendidikan jasmani dan olahraga yang bermuansa kependidikan kurang diperhatikan oleh guru misalnya berkenan dengan pendidikan perseorangan.

Sehingga laporan penelitiannya Lutan, (1997) menginformasikan bahwa: Kesan umum yang amat teramat menyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga seperti tidak sungguh-sungguh. Karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga memerlukan pemberdayaan baik aspek system penyelenggaraan maupun aspek teknikal yang menyangkut propesional guru. Lebih lanjut Lutan, (1997) mengatakan bahwa: Penerapan metode pembelajaran yang berorientasi pada tujuan yang amat fanatik dan serba kaku menyebabkan dimensi perilaku yang bersifat afektif, baik perubahannya maupun evaluasinya menjadi kurang diperhatikan.

Kepentingan dasar hakiki manusia adalah gerak yang harus dilakukan secara sadar dan bertujuan. Gerakan merupakan keniscayaan dan termasuk kepentingan dasar insyan manusia seperti halnya makan dan minum. Karena bergerak, manusia mampu bertahan hidup dan melalui gerak manusia mencapai beberapa tujuan, pertumbuhan jasmani, perkembangan mental dan sosial. Apabila manusia mengalami kekurangan gerak maka, manusia akan mengalami berbagai persoalan jasmani, mental, dan sosial. Sejalan dengan pendapat Lutan, (1997) yang mengatakan bahwa tujuan utama

pendidikan jasmani melalui olahraga adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak peserta didik. Karena itu, melalui strategi belajar mengajar gerak renang dalam program pendidikan jasmani harus mendapat perhatian khusus oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga.

Pembelajaran gerak renang dalam program pendidikan jasmani merupakan suatu pendekatan yang tak dapat terpisahkan dengan tujuan untuk menggairahkan peserta didik dalam melakukan aktivitas jasmaninya. Metode adalah cara yang digunakan untuk belajar mengajar terhadap peserta didik melalui olahraga renang misalnya; gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pengambilan napas, dan gerakan koordinasi. Sedangkan strategi adalah siasat yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar secara meneluruh (multilateral) misalnya; meluncur menggunakan pelampung/tanpa pelampung, gerakan kaki menggunakan pelampung/tanpa pelampung dan gerakan lengan menggunakan pelampung/tanpa pelampung. Karena itu, metode dan strategi merupakan rangkaian pembelajaran yang dapat menciptakan kondisi belajar mengajar yang menyenangkan, menggairahkan dan menantang setiap peserta didik dalam mencapai tujuan belajarnya.

Tujuan yang akan dicapai dalam belajar renang adalah memahami dan dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan secara sistimatis dan efektif. Gerakan sistimatis dan efektif yang dimaksud adalah melalui ketampilan dasar. Ketampilan dasar itu, adalah aktivitas jasmani ditempat atau gerakan di tempat, (*non lokomotor*) contoh: berdiri membelakangi dinding kolam, sala-satu kaki diangkat menempel pada dinding kolam, kedua lengan lurus kedepan diatas permukaan air. Kemudian, aktivitas jasmani berpindah tempat atau gerakan berpindah tempat, (*lokomotor*) contoh: meluncur kedepan atau kebelakang dengan posisi badan meluncur dibawah permukaan air, kedua kaki lurus kebelakang telapak kaki mengarah ke permukaan air dan



kedua lengan lurus rapat disamping telinga. Sedangkan aktivitas jasmani manipulasi (*manipulative*) adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang dilakukan dengan memanipulasi gerak jasmani dan alat; contoh: manipulasi gerakan kaki manipulasi gerakan lengan, manipulasi pengambilan napas/membuang napas dan manipulasi gerakan koordinasi. Sedangkan manipulasi gerakan menggunakan alat yaitu menggunakan kaki katak dan pelampung renang. Kendala utama dalam pembelajaran renang ialah daya luncur kedepan dibawah permukaan air. Karena itu, strategi belajar ketampilan dasar renang merupakan siasat pemecahannya yang efektif dan sistematis untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Proses belajar mengajar renang memerlukan kemampuan penguasaan ketampilan dasar yang menyeluruh (*multilateral*) baik proses maupun dalam peningkatan kualitas gerakan yang strategis dan praktis. Santosa Giriwijoyo. (2003) mengatakan bahwa latihan adalah gerakan-gerakan dari suatu cabang olahraga, mulai dari gerak ketampilan yang paling sederhana sampai gerak ketampilan yang sulit. Karena itu aktivitas jasmani atau gerak yang dilakukan dalam olahraga renang di lakukan dengan sengaja melalui tiga bentuk gerakan ketampilan dasar jasmani secara "serasi, selaras dan seimbang".

"Serasi selaras", artinya terjadinya pemahaman (*kognitif*) dan kepercayaan diri (*afektif*). Pemahaman dan kepercayaan diri merupakan tolak ukur untuk mencapai hasil belajar gerak. Keseimbangan gerak (*motorik balance*) merupakan tujuan utama untuk mencapai tujuan belajar ketampilan dasar renang. Karena itu, ketampilan dasar merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan gerakan dasar pada cabang olahraga renang. Ketampilan dasar merupakan kemampuan gerak yang sangat spesifik yang menjadi ciri olahraga renang. Demikianlah maka kita akan masuk dalam

masalah proses belajar gerak dan memilih gerakan-gerakan olahraga renang.

Upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional jasmani yang sesuai tuntutan penampilan cabang olahraga renang. Untuk menampilkan gerakan dasar cabang olahraga renang yang baik adalah pada aspek ketrampilan dasar jasmani (*kognitif*) maupun pada aspek ketrampilan dasar gerak (*motorik*). Tujuan belajar ketrampilan dasar jasmani misalnya ketrampilan jasmani kognitif, afektif dan psikomotorik (serasi, selaras dan keseimbangan gerak). Sedangkan ketrampilan dasar gerak adalah untuk menampilkan gerakan-gerakan yang baik atau benar dalam cabang olahraga renang. Misalnya, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan jasmani atau gerak. Dengan demikian, ketrampilan dasar jasmani dan ketrampilan dasar gerak ditinjau dari sudut Ilmu Faal tiada lain ialah ketrampilan jasmani mengkoordinasikan fungsi otak, hati dan gerakan. Sedangkan, fungsi saraf, otot dan tulang adalah mengkoordinasikan ketrampilan dasar gerak yakni; kecepatan, kekuatan dan daya tahan.



## BAB II PENDIDIKAN JASMANI

### A. Pengenalan

Metode mengajar pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang sengaja diajarkan secara efektif, untuk mencapai tujuan instruksional pembelajaran. Sedangkan Strategi belajar olahraga renang dalam program pendidikan jasmani adalah gerakan-gerakan yang sengaja dilakukan dengan sistematis dan metodis di tempat, berpindah-pindah tempat, manipulasi gerak dan alat, untuk mencapai tujuan gerakan yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Rusli Lutan (1997) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan/atau olahraga. Selanjutnya, Rusli Lutan (1997) mengatakan bahwa pendidikan olahraga (*sport education*) agak berbeda dengan pendidikan jasmani. Perbedaannya dalam hal substansi/materi dan tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang ingin dicapai pendidikan olahraga adalah ketampilan teknik suatu cabang olahraga.

### B. Strategi Belajar Pendidikan Jasmani

Belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga renang memerlukan metode dan strategi belajar mengajar yang efektif, sistematis dan metodis. Mengajar ketampilan penting karena kita bermaksud untuk menyiapkan peserta jasmani dan belajar gerak pada cabang olahraga renang agar mampu hidup sesuai dengan norma masyarakat. menggunakan suatu metode yang dinamai metode deduktif dan induktif. Sedangkan, strategi belajar mereka dapat hidup bermasyarakat dan supaya terampil serta renang yaitu; menggunakan ketampilan dasar non lokomotor dan manipulasi gerak dan alat. Rusli Lutan (1997) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses tujuan pendidikan jasmani kian bersifat menyeluruh pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan/atau olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai medium alihpeduli dengan keserasian, keselarasan dan keseimbangan

perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan dan atau mungkin juga cabang olahraga. Melalui serangkaian kegiatan inilah peserta didik, dibina dan sekaligus dibentuk. Dikatakan dibina, karena yang ditumbuhkembangkan adalah potensinya. Dikatakan pembentukan, karena memang akan terjadi proses pembiasaan melalui seperangkap rangsang.

Guru renang bertugas merencanakan pengalaman atau tugas-tugas belajar yang selektif, terpilih dengan berpedoman pada kaidah ilmu pengetahuan olahraga renang. Rujukannya adalah ilmu keolahragaan. Dalam adegan pergaulan yang bersifat mengajar dan mendidik, itulah peserta didik akan berkembang, ibarat membentuk besi baja yang terapung di atas samudra lautan atlantik. Guru berupaya untuk menjadikan sesuatu, misalnya membuat para peserta didik menjadi lebih tangkas, kuat dan lebih berbudi pekerti. Dalam keleluasaan berbuat itu guru yang bersangkutan juga dihadapkan dengan faktor pembatas. Apa itu? Kapasitas peserta didik.

Kapasitas kemampuan yang relatif merekat dan menetap namun masih mungkin untuk bisa diubah atau dikembangkan. Tugas guru adalah memaksimalkan perkembangan kapasitas itu untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang hakiki.

### C. Tujuan Belajar Pendidikan Jasmani

Tujuan itu merupakan pengarah dan sedemikian penting karena kita bermaksud untuk menyiapkan peserta jasmani agar mampu hidup sesuai dengan norma masyarakat. Melalui pendidikan jasmani kita berupaya menyiapkan mereka dapat hidup bermasyarakat dan supaya terampil serta berdiri sendiri dan tidak membebani orang lain.

Dikaitkan dengan kebutuhan dimasa akan datang, mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses tujuan pendidikan jasmani kian bersifat menyeluruh karena mengakup berbagai aspek. Pendidikan jasmani sangat alihpeduli dengan keserasian, keselarasan dan keseimbangan



Antara pikiran, perasaan dan perilaku jasmani. Pendidikan jasmani tidak menginginkan perkembangan berat sebelah Misi pendidikan jasmani bukan hanya perkembangan fisik. Karena itu, jangan salah tafsir. Pendidikan jasmani bukan pendidikan fisik suatu cabang olahraga. Mengapa demikian? Banyak juga guru pendidikan jasmani yang jika ditanya apakah tujuan pendidikan jasmani mereka lantas menyahut supaya peserta didik menjadi bugar atau sehat. Apa hanya itu tujuannya?

Aspek fisik memang merupakan salah satu bagian dari sasaran pembinaan tercakup didalamnya adalah daya pikir perkembangan dan pertumbuhan aspek jasmani yakni gerak. Dengan bermain mereka akan menjadi tangkas. Bukan pikiran (kognitif), percaya diri (afektif) dan gerakan hanya itu, melalui bermain mereka dapat mengeksplorasi (psikomotor) yang serasi, selaras dan seimbang. Daya pikir lingkungan sekitarnya. Karena itu pula, keterampilan mereka mengandung maksud menerima seperti menerima penjelasan mengenai lingkungan sekitarnya. Mereka akan kuasai dengan baik aneka atau imformasi suatu materi. Percaya diri berarti kesanggupan keterampilan dasar, seperti melompat, melempar, dalam hal melihat atau memperhatikan setiap contoh gerakan menggantung, berlari dan berenang. Keterampilan mereka yang diberikan oleh guru. Tugas gerak artinya dapat bertambah kaya. Kelak semuanya inilah yang akan menjadi melakukn contoh gerak yang telah dilakukan oleh guru dasarannya kuat bagi keterampilan dalam hidup sehari-hari, membantu setiap peserta didik yang mengalami kesulitan termasuk keterampilan gerak olahraga.

Yang termasuk aspek fisik disini adalah kebugaran jasmani dan ketrampilan jasmani adalah kebugaran daya pikir jasmani dan keseimbangan gerakan jasmani. Kitrasionalnya berkembang melalui pendidikan jasmani? akan kagum menyaksikan setiap peserta didik kita yang awabannya : Ya. Justru inilah salah satu nilai tambah dari seperti tidak pernah lelah. Mereka bermain, percaya diri dan pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani, daya nalar bergerak ke sana dan kemari dengan cekatan, seolah-olah anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat tidak pernah kehabisan tenaga atau energy. Ketrampilan dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan untuk melaksanakan tugas gerak pada tarap moderat tanpa kembang, menimbulkan lelah yang berlebihan sering diartikan tanda pagaimana cara kita mengelola kegiatan itu. Lebih khas lagi, tanda umum kebugaran jasmani yang baik. Karena itu, masih ada sisa tenaga atau energinya untuk mengatasi tugas lain termasuk tugas-tugas gerak lainnya.

Terkait dengan aspek kebugaran ini adalah aspek kesehatan. Sebagai akibat banyak diam misalnya duduk pas-

menonton tayangan film di TV, sungguh mungkin kegiatan pasif itu menyebabkan anak-anak kita menjadi merosot kebugaran jasmaninya. Keadaan itu makin menjadi buruk jika kebiasaan makannya pun tidak sehat. Di kota-kota besar, corak makanan anak-anak kian tidak terkendali. Bahayanya adalah mereka akan mengalami kegemukan. Kadar lemaknya berlebihan. Penyakit dapat tumbuh subur, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan lain-lain. Penyakit yang diakibatkan kurang gerak disebut penyakit *hypokinetic*. Kita harus waspada dengan kecenderungan ini.

Bermain merupakan dunia anak. Mereka haus akan gerak. Dengan bermain mereka akan menjadi tangkas. Bukan pikiran (kognitif), percaya diri (afektif) dan gerakan hanya itu, melalui bermain mereka dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Karena itu pula, keterampilan mereka mengandung maksud menerima seperti menerima penjelasan mengenai lingkungan sekitarnya. Mereka akan kuasai dengan baik aneka atau imformasi suatu materi. Percaya diri berarti kesanggupan keterampilan dasar, seperti melompat, melempar, dalam hal melihat atau memperhatikan setiap contoh gerakan menggantung, berlari dan berenang. Keterampilan mereka yang diberikan oleh guru. Tugas gerak artinya dapat bertambah kaya. Kelak semuanya inilah yang akan menjadi melakukn contoh gerak yang telah dilakukan oleh guru dasarannya kuat bagi keterampilan dalam hidup sehari-hari, membantu setiap peserta didik yang mengalami kesulitan termasuk keterampilan gerak olahraga.

Ternyata kita tidak hanya menyiapkan aspek fisik. Aspek kecerdasan dalam arti luas juga kita kembangkan. Misalnya, mungkin kemampuan penalaran anak, daya kepercayaan diri dan keseimbangan gerakan jasmani. Kitrasionalnya berkembang melalui pendidikan jasmani? akan kagum menyaksikan setiap peserta didik kita yang awabannya : Ya. Justru inilah salah satu nilai tambah dari seperti tidak pernah lelah. Mereka bermain, percaya diri dan pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani, daya nalar bergerak ke sana dan kemari dengan cekatan, seolah-olah anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat tidak pernah kehabisan tenaga atau energy. Ketrampilan dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan untuk melaksanakan tugas gerak pada tarap moderat tanpa kembang, menimbulkan lelah yang berlebihan sering diartikan tanda pagaimana cara kita mengelola kegiatan itu. Lebih khas lagi, tanda umum kebugaran jasmani yang baik. Karena itu, masih ada sisa tenaga atau energinya untuk mengatasi tugas lain termasuk tugas-tugas gerak lainnya.

Persoalan ini pada gilirannya terkait dengan pagaimana cara kita mengelola kegiatan itu. Lebih khas lagi, terkait dengan strategi mengajar. Jika diberi keleluasaan kepada anak untuk mengeksplorasi, mencari jalan pemecahan sendiri, maka penalarannya akan berkembang. Dapat juga kita jukan pertanyaan yang merangsang kemampuannya berpikir.



Misalnya: "Anak-anak, siapa yang dapat menjelaskan apalasannya kedua lutut harus ditekuk sedikit pada waktu kita meluncur kedalam air?"

Pertanyaan yang bersifat merangsang ini harus sering diajukan, misalnya pada waktu mata pelajaran berakhir atau disela-sela pelajaran inti. Yang penting, pertanyaan itu harus disesuaikan dengan tingkat perkembangannya. Pertanyaan seperti itu tadi dapat diajukan kepada anak-anak SD kelas 6. Yang penting lagi, kita tidak perlu mengharapkan jawaban tuntas atau paling benar. Yang harus diperhatikan ialah semua kemampuan intelektual anak harus diterima dan diakui.

Bila pengajaran kita selalu terpusat kepada guru dan kehidupan sehari-hari kita dihadapkan dengan aneka tuntutan, selalu diarahkan untuk meniru apa yang diperlihatkan, makmisalnya kepentingan dalam negoisasi, membujuk orang lain, penalaran anak memang tidak akan berkembang. Pendidikan bekerjasama dalam satu regu, dan lain-lain. Hubungan antar jasmani yang sejati tidak demikian. Sekali waktu memanorang itu dalam kenyataannya merupakan inti dalam terpusat pada guru yang selalu memberikan komando atas kehidupan kita. Bila peserta didik rendah keterampilannya instruksi. Tetapi sekali waktu harus ada kebebasan anak dalam bergaul dengan orang lain, maka ia akan mengalami dalam pengertian kelas tetap terkendali.

Kecerdasan lain yang tak kalah pentingnya sering wahana yang mampu memberikan pengalaman kaya bagi akhir-akhir ini muncul dalam istilah baru yaitu *inteligensi emosional*. Banyak kesempatan untuk mendidik inteligensi produktif.

Emosional melalui pendidikan jasmani. Apa artinya istilah itu? Dalam pengertian sederhana dapat diartikan sebagai pengendalian diri. Emosi merupakan kekuatan pendorong jasmani. Dalam emosi itu juga terkandung harapan dan semangat. Emosi juga merupakan timbang rasa jadi di samping pertimbangan rasio atau akal sehat yang ikut memutuskan adalah emosi kita.

Sungguh merugi kelak jika peserta didik kita tumpang emosinya. Peserta didik yang tidak stabil emosinya gampang terperangkap pada perilaku menyimpang, seperti pemabuk, rokok atau pembangkang norma sekolah. Prestasi belajar juga tidak berkembang.

Intelegensia emosional peserta didik akan terlatih melalui pendidikan jasmani. Hal ini misalnya tentang

kemampuan berempati terhadap orang lain, satu kemampuan untuk membaca perasaan orang lain. Itulah sebabnya, kita perlu membiasakan mereka misalnya jangan sompong jika menang atau tetap menghormati yang kalah. Jangan berbuat curang atau melukai lawan secara sengaja. Sportivitas atau *fair play* merupakan etika dasar. Tapi hal ini mungkin hanya tumbuh jika orang mampu berempati. Apakah hati anda dapat menerima bila satu tim Anda asuh memperoleh kemenangan dengan permainan curang?

Integensi emosional itu selanjutnya berkaitan dengan keterampilan seseorang dalam kehidupan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari kita dihadapkan dengan aneka tuntutan, banyak kesulitan. Karena itu, pendidikan jasmani merupakan

Pengembangan moral yang menyangkut ukuran baik dan buruk juga menjadi tujuan pokok dalam pendidikan jasmani. Peserta didik dibiasakan untuk mentaati peraturan dan kemudian juga dipilih untuk membuat keputusan; mana yang boleh dan mana yang tidak boleh; mana yang baik dan mana yang buruk. Tentu yang menjadi ukurannya adalah norma atau peraturan dalam permainan. Lebih luas lagi norma dalam masyarakat.

Berkaitan dengan hal ini dua nilai inti yang perlu ditanamkan sejak dini adalah respek atau rasa hormat kepada orang lain dan tanggung jawab. Respek dan tanggung jawab merupakan dua nilai yang menyatu. Respek berarti menghargai orang lain, hak orang lain. Saya sabar mengantri karena menghargai orang lain terdahulu. Sebenarnya bukan



nilai malu yang nilai pokok di sini. Sebab itu, demokrasi tumbuh melalui pendidikan jasmani melalui penanaman nilai respek.

Membiasakan peserta didik bertanggung jawab membereskan alat-alat setelah mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga usai merupakan taktik sederhana untuk mendidik watak bertanggung jawab. Demikian juga pemberian tugas sebelum pelajaran berlangsung. Tugas seperti pemberian tugas sebelum pelajaran berlangsung. Tugas seperti ini dapat menjadi rutin dan merata bagi setiap peserta didik. Dari hal yang sederhana hingga tugas yang sukar dapat diberikan kepada mereka yang maksudnya untuk menanamkan rasa bertanggung jawab.

#### D. Belajar Pendidikan Jasmani Sebagai Seni

Ketrampilan dasar mengajar dalam program pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan menggunakan media gerak olahraga. Ketrampilan dasar yang dimaksutkan adalah ketrampilan berpikir atau pemahaman (*kognitif*), kepercayaan diri atau sikap (*afektif*) dan penampilan atau gerak (*motorik*). Ketiga ketrampilan itu sangat erat kaitannya dan tidak dapat dipisah. Antara satu dengan lainnya. Karena itu, nuansa pembelajaran ketrampilan dasar gerak jasmani melalui olahraga sangat berbeda dengan situasi dan kondisi melajar-mengajar secara umum.

Pada sisi lain adalah kesenjangan antara pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga terjadi karena kesalahan dalam mengintrafitasikan kedua istilah itu pada hal setiap saat melakukan aktivitas jasmani menggunakan media olahraga. Sebelum melakukan aktivitas jasmani maka yang pertama dilakukan yaitu pemahaman dan sikap kemudian memulai gerakan. Konteks lain yang terjadi adalah dapat memahami

terhadap aktivitas jasmani yang akan dilakukan tetapi sikap dan tindakan tidak terealisasi sebagaimana yang diharapkan.

Belajar sebagai sebuah seni. Ya? Kondisi hasil belajar pendidikan jasmani saat sangat memprihatinkan kita semua. Guru sering mencampakkan keunikan pendidikan jasmani dan mengagumkan pendidikan olahraga, pada hal pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua pertalian yang memiliki seni dalam menjalankan hidup sebagai manusia yang memiliki kelebihan dibandingkan makhluk hidup lainnya.



## BAB III PENDIDIKAN OLAHRAGA

### A. Pengenalan.

Pendidikan olahraga merupakan kegiatan gerak olahraga yang dilakukan dengan memanfaatkan gerakan jasmani secara menyeluruh (*multilateral*). Gerakan-gerakan jasmani yang dimaksut adalah ketrampilan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulasi gerakan serta manipulasi alat. Rusli Lutan. (1997) mengatakan bahwa pendidikan olahraga (*sport education*) agak berbeda dengan pendidikan jasmani. Perbedaarnya dalam hal (1) subtansi/materi, dan (2) tujuan yang ingin dicapai.

### B. Strategi Belajar Pendidikan Olahraga

Di dalam program pendidikan olahraga yang perlu dikembangkan adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental dari Si pelaku untuk mencapai tujuan latihan atau prestasi belajar. Rusli Lutan. (1997) mengatakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dalam program pendidikan olahraga dilakukan hingga mencapai prestasi olahraga yang diminati. adalah keterampilan teknik dalam suatu cabang olahraga. Kelak ketrampilan itu diharapkan dapat peserta didik hingga dewasa untuk mengisi waktu senggangnya.

Materi yang disampaikan berupa keterampilan teknik peserta didik. Dengan kata lain, pendidikan olahraga adalah dasar dalam suatu cabang olahraga. Kurikulum SD, SMP, dasosialisasi kedalam kegiatan olahraga.

SMA tampak jelas bahwa struktur kurikulum dan isinya memuat beberapa cabang olahraga, seperti atletik, renang, permainan dan senam. Meskipun demikian misi utama pendidikan olahraga tersebut adalah pengembangan jasmani, bukan pendidikan olahraga.

Perlu dipahami pembekalan keterampilan itu juga disertai dengan bekal lainnya, seperti penguasaan peraturan dan penanaman nilai-nilai. Misalnya, penguasaan emosi, sportivitas, *fair play*, respek terhadap lawan, hormat terhadap wasit, loyal terhadap tim, kerja sama, dan lain-lain.

Melalui pendidikan olahraga, sesungguhnya juga terkandung selain unsur kependidikan juga terdapat ketrampilan dasar gerak. Misalnya, Ketrampilan gerakan di tempat (*non lokomotor*), gerakan berpindah tempat dan gerakan manipulasi. Teknarunya memang pada penguasaan ketrampilan olahraga. Jadi, pendidikan olahraga tidak lain adalah mengolahragakan peserta didik. Dengan kata lain, pendidikan olahraga adalah sosialisasi ke dalam kegiatan olahraga.

### C. Tujuan Belajar Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga merupakan perpanjangan tangan dari pendidikan jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dalam belajar olahraga adalah penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Kelak ketrampilan itu diharapkan dapat dilakukan hingga mencapai prestasi olahraga yang diminati. Melalui pendidikan olahraga, sesungguhnya juga terkandung unsur kependidikan. Teknarunya memang pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga. Jadi pendidikan olahraga tidak lain adalah mengolahragakan peserta didik.

Tujuan lain dari belajar olahraga adalah penguasaan peraturan dan penanaman nilai-nilai. Misalnya, penguasaan emosi, sportivitas, kerja sama tim, respek terhadap lawan, penyelenggaraan normat terhadap wasit, loyal terhadap tim dan lain-lain.

Belajar olahraga juga mengutamakan pengembangan



ketrampilan gerak yang menyeluruh (*multilateral*). Di atas landasan itulah ketrampilan teknik olahraga lebih gampang dikembangkan. Jadi fondasi pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani.

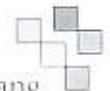
#### D. Belajar Pendidikan Olahraga Sebagai Seni.

Pendidikan olahraga dapat pula disebut sebagai kelanjutan dari pendidikan jasmani. Sebab pendidikan jasmani mengutamakan pengembangan keterampilan gerak dasar yang menyeluruh (*multilateral*) sedangkan pendidikan olahraga lebih menitipberatkan pada penguasaan keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental suatu cabang olahraga. Misalnya, latihan ketrampilan dasar bermain tali skipping. Melalui latihan keterampilan bermain tali skipping itu, yang dikembangkan adalah kemampuan fisik otot tungkai, teknik gerakan kaki dan tangan, taktik gerakan kaki dan tangan dilakukan mulai dengan pelan kemudian cepat serta latihan mental yaitu selama melakukan latihan tidak terjadi keluhan.

Karena itu dalam pelaksanaannya, pendidikan olahraga diselenggarakan pada waktu ekstrakurikuler sementara pendidikan jasmani merupakan kegiatan intrakurikuler. Keduanya bergandengan erat. Hanya sayang dalam penyelenggarannya, seringkali tidak utuh atau lengkap. Banyak aspek yang hilang. Misalnya, dalam pendidikan olahraga lebih kentara penguasaan keterampilan teknik, sementara dampak pengiring positif yang menyangkup nilai kependidikan sangat terabaikan.

Demikian pula dalam pendidikan olahraga. Seringkali guru yang bersangkutan hanya memperhatikan ketrampilan teknik dasar, sibuk dengan urusan koreksi gerak. Namun juga melupakan pembekalan nilai-nilai penting dalam olahraga.

Dengan demikian, pantaslah jika akhir-akhir ini kian banyak orang yang kurang memahami seni dan tujuan berolahraga. Pendidikan olahraga, seperti sepak bola misalnya justru kian diwarnai oleh kekerasan dan perkelahian. Bukan saja antar pemain tetapi juga ulah penonton yang menjadi-jadi sebagai kebrandalan. Gejala ini dapat kita kaitkan dengan hilangnya seni dan pembinaan ketrampilan dasar dan ketrampilan gerak dasar yang mestinya meresap melalui pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga.



## BAB IV

### O LAHRAGA RENANG

#### A. Pengenalan

Setiap orang harus belajar berenang, tidak mengenal siapa dia dan berapa umurnya. Anak-anak seharusnya mengenal air sejak usia balita supaya terbiasa bermain di air tanpa ada rasa takut, sebelum mencapai usia sekolah dasar. Apakah yang dimaksud dengan berenang? Mengapa kita harus belajar berenang? Dan Bagaimana kita bisa berenang?

Yang dimaksud dengan berenang adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang dilakukan di bawah permukaan air dan seluruh anggota tubuh tidak terjadi tenggelam. Mengapa kita harus belajar berenang? Jawabnya ialah untuk kebutuhan hidup dan pembelaan diri jika suatu saat terjadi bencana di air. Tanpa air kita tidak bisa beraktivitas dan bergerak dalam memjalani hidup di dunia seperti saat ini. Selain itu, dengan berenang kita dapat membela diri, membina dan menumbuhkembangkan kepercayaan diri terhadap setiap tantangan hidup di air maupun di darat.

Berenang-renang ketepian, bersenang-senang kemudian dan perjuangan itu pasti ada pengorbanan itu kata pepatah. Karena itu, "tidak ada kata yang tidak bisa untuk kita tidak bisa berenang, "pasti bisa berenang. Bagaimana kita bisa berenang? Jawabannya adalah satu pikiran dengan hati sebelum dan sedang melakukan aktivitas jasmani atau gerakan dalam berenang. Telah menjadi faktor menantang hidup atau mati menyebrangi sebuah sungai untuk mencari kehidupan baru. Hewan anjing itulah, sebagai yang pertama yaitu gaya anjing (*Dog Style*). Itulah jawaban

atas pertanyaan Mengapa? Untuk kita tidak bisa berenang sedangkan anjing pun bisa berenang.

#### B. Kajian Teoritis Gerak Olahraga

Teori yang popular dalam belajar motorik dewasa ini teori schema yang dikembangkan oleh Schmidt (1975). Teori ini merupakan koreksi dari teori "close loop" yang dibiasakan mengenal air sejak usia balita supaya terbiasa mengandalkan umpan balik dan rujukan hanya berlaku bagi gerakan lamban. Karena itu, teori schema merupakan sekolah dasar. Apakah yang dimaksud dengan berenang? Mengapa kita harus belajar berenang? Dan Bagaimana kita bisa berenang?

Inti sari dari teori schema adalah bahwa keterampilan gerak manusia berpusat pada sebuah program yang menyimpan konsep-konsep gerak yang siap dipanggil untuk memprogram respons yang selaras dengan rangsang yang terjadi. Dalam gerakan cepat dan koreksi tidak mungkin dilakukan (misalnya ketika memukul bola dalam permainan softball atau pukulan jab yang cepat dalam tinju), maka pengendalian gerak pada dasarnya dilakukan oleh program motorik. Bahkan diteorikan, pola respons itu bisa dirancang sebelum rangsang muncul.

Fungsi latihan adalah memperkuat memori jangka panjang yang sekaligus pula memperkaya perbendaharaan gerak yang akan disimpan dalam program motorik itu. Implikasi dari teori ini adalah latihan harus bervariasi dan selain dibina spesialisasi dalam suatu cabang, juga perlu dikembangkan dan dilaksanakan program umum yang tertuju pada pembinaan unsur-unsur kemampuan fisik secara menyeluruh. Konsep ini sejalan dengan konsep latihan multilateral yang dikembangkan dalam bidang pelatihan.

Ditinjau dari faktor jasmaniah, perkembangan motorik dipengaruhi oleh kelahiran premature, bermasalah dalam sejarah dan membuktikan bagi manusia lahirnya gaya renang (misalnya terlalu gemuk), tingkat kesegaran



program yang bersifat multilateral. Prinsip dari tugas gerak pada jenjang ini, keberhasilan penting untuk menanamkan kepercayaan diri dan sekaligus merupakan motivasi.

Penerimaan dari kawan satu tim sangat penting artinya untuk tugas individu, tugas berkawan, dan eksplorasi tugas gerak menumbuhkan suasana bersemangat.

Anak sudah mulai dapat menguasai konsep renang dan kemampuan kognitifnya sudah makin berkembang.

Begitu juga penalarannya dan kemampuan membuat keputusan. Rentang perhatian dan kemampuan berkonsentrasi mulai meningkat, meskipun penjelasan verbal harus tetap jangan bertele-tele. Untuk membangkitkan minat multilateral untuk memperkaya pertandingan gerak kegairahan berenang dan penguatan respons yang diharapkan menjadi sasaran utama.

maka reinforsemen positif sudah dapat diterapkan dan pemberianya secara teratur dan berkala sesuai dengan perkembang penalarannya dan penerimaan ketentuan yang dibutuhkan.

Meskipun anak perempuan lebih dulu matang secara fisiologis dari pada anak laki-laki dan koordinasi motorik organisir, sistem perlombaan sudah dapat diterapkan agar perempuan lebih baik, namun perbedaan jenis kelamin tidak menjadi masalah. Artinya pembinaan campuran (co-education) dapat dijalankan. Karena kekuatan otot belum berkembang dan berat serta tinggi badannya kian meningkat, maka mudah cedera akibat pergerakannya.

Anak peka pada kritik dan nada baiknya tidak portifitas, kemampuan menerima kemenangan dan digunakan hukuman atau reinforsemen negatif. Anak mulai mengalihkan, menghormati wasit, kerja sama dan sifat afektif tertarik pada gaya renang yang terorganisasi, namun masih belum siap menerima peraturan yang kompleks. Anak

sudah mulai mampu menerima kepemimpinan. Penguasaan prinsip gerak dasar yang benar sudah mulai ditekankan. Namun karena daya tahan dan kekuatan belum berkembang sampai taraf memadai, maka perbedaan harus tetap terkendali dengan tingkat moderat atau submaksimal.

Strategi. Strategi belajar-mengajar renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu meliputi secara terbimbing.

#### Kelompok Usia 11 - 12 Tahun

Sasaran belajar ditujukan pada penguasaan teknik dasar renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu meskipun spesialisasi belum diutamakan. Program sederhana dan jangan bertele-tele.

Untuk membangkitkan minat multilateral untuk memperkaya pertandingan gerak kegairahan berenang dan penguatan respons yang diharapkan menjadi sasaran utama.

Prinsip dari tugas gerak. Karena anak makin pemberianya secara teratur dan berkala sesuai dengan perkembang penalarannya dan penerimaan ketentuan yang lebih rumit, maka sudah dapat diperkenalkan kegiatan kebutuhan.

Lebih rumit, maka sudah dapat diperkenalkan kegiatan perlombaan atau pertandingan dalam suasana yang

lebih rumit, maka sudah dapat diperkenalkan kegiatan perlombaan atau pertandingan dalam suasana yang

pengalihan yang efektif bagi anak untuk menyukai kegiatan berenang. Untuk memperkuat pola respons yang dikehendaki,

reinforsemen positif dapat diterapkan. Pengajaran tentang pengalihan yang efektif bagi anak untuk menyukai kegiatan berenang. Untuk memperkuat pola respons yang dikehendaki, reinforsemen positif dapat diterapkan. Pengajaran tentang

penguasaan ketrampilan dasar mulai ditekankan, meskipun spesialisasi gaya renang tidak perlu ditekankan, agar ketrampilan dasar anak cepat berkembang, maka pembinaan unsur-unsur kondisi fisik harus menyeluruh. Pada usia ini daya tahan anak belum berkembang seperti



usia anak diatasnya yang sudah mulai dewasa (14 tahun keatas), sehingga pembebanan kerja yang memerlukan dahan perlu dikendalikan.

Untuk jenis gaya, pelaksanaan gerakan secara utuh sudah dapat diterapkan, konsep-konsep pemahaman gerakan sudah dapat diterapkan. Pemanfaatan alat-alat setiap gaya renang sudah dapat dipakai untuk melatih anak menerapkan ketrampilan dasar gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan menarik dan membuang napas pada setiap gaya renang.

Strategi pelaksanaan tugas berkawan atau tugas berkelompok dengan pembagian tugas yang jelas sudah mulai diterapkan. Eksplorasi gerak secara mandiri mulai diperkenalkan.

### C. Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang murah. Olahraga renang baik untuk membina dan mengembangkan kecerdasan dan ketrampilan jasmani secara menyeluruh. Misalnya, kekuatan otot, ketahanan, kardiovaskular, ketahanan dan kelenturan otot. Aktivitas olahraga renang dapat menyembuhkan penyakit sistem syaraf, penyakit lumpuh, penyakit asma dsb. Sebelum latihan olahraga renang haruslah selebihnya selanjutnya. Selain itu, latihan pendahuluan yang dimaksudkan untuk mempersiapkan jasmani untuk menjalani latihan inti atau pertandingan.

Latihan pendahuluan atau pemanasan, ergosistem sekunder sebagai perangkat gerak, artinya ialah yang pertama-tama mewujudkan gerak pada olahraga. Oleh karena itu, latihan pendahuluan yang dimaksudkan untuk mempersiapkan jasmani untuk menjalani latihan inti atau pertandingan.

Kepentingan latihan pendahuluan ini bersifat psikologis dari latihan pendahuluan adalah peserta didik/atlet menjadi lebih tenang karena merasa telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi aktivitas jasmani/fisik, terutama yang bersifat pertandingan (kompetisi). Sedangkan arti fisiologis dari latihan pendahuluan adalah memeriksa kondisi dan kesiapan umum seluruh komponen ergosistema.

Latihan penutup (pendinginan). Latihan penutup nemang tidak sepenting latihan pendahuluan. Latihan pendahuluan disamping mempunyai arti fisiologis juga memiliki arti psikologis, yaitu disamping mempersiapkan jasmani, juga sekaligus untuk mempersiapkan mental terutama dikala menghadapi pertandingan atau perlombaan. Arti psikologis dari latihan penutup tidak jelas dan bahkan latihan penutup ini sering diabaikan misalnya setelah dan sesudah melakukan latihan olahraga maupun pertandingan atau perlombaan.

Sedangkan arti fisiologis latihan penutup adalah membantu memperlancar sirkulasi atau mengaktifkan pompa jantung, sehingga akan membantu mempercepat pembuangan sampah-sampah olahraga dari otot-otot yang aktif pada jasmani melalui olahraga renang dapat menyembuhkan penyakit.

Dengan tersingkirnya sampah-sampah sisa olahraga sebagainya. Sebelum latihan olahraga renang haruslah selebihnya, sehingga akan mempercepat dan rasa pegal-pegal setelah olahraga lebih dapat latihan inti dan sebaiknya ditutup dengan setelah melakukan olahraga sebelumnya.

penutup yang pada hakikatnya berupa auto-massage yaitu

#### Pentahapan Tugas Gerak Renang

Kelompok Usia 3-4 Tahun: sasaran belajar mengembangkan kepercayaan diri dalam air, kemampuan menyelam dan mata dibuka di dalam air. Tugas gerak: menciptakan gelembung air, melihat kedalam air, melompat dari tepi kolam, menggerakkan kaki dengan tertelentang atau



### A. Pengenalan.

Strategi belajar terdiri atas dua kata, yaitu strategi dan ketrampilan gerak. Istilah strategi dalam buku ini adalah strategi belajar gerakan kaki, tangan, cara menarik napas dan membuang napas serta gerakan-gerakan koordinasi dalam renang. Belajar adalah upaya pendidik untuk membantu peserta didik melakukan kegiatan belajar. Tujuan pertama strategi belajar adalah terwujudnya efisiensi dan efektivitas kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik. Tujuan kedua strategi belajar adalah untuk meningkatkan hasil kegiatan belajar peserta didik itu melalui perencanaan jangka pendek maupun dalam perencanaan jangka panjang (bulanan dan tahunan).

### B. Strategi Informasi.

Tahap pemberian informasi merupakan tahap yang penting karena bukan saja berkenaan dengan penyampaian konsep tugas gerak kepada peserta didik. Namun yang terpenting adalah bagaimana mencapai situasi yakni terjadinya partisipasi maksimal dari semua peserta didik. Hal ini berkaitan dengan atmosfir dan keadaan lingkungan belajar yang efektif yang selanjutnya ada kaitannya dengan penerapan siasat belajar yang tepat.

Berdasarkan fakta dan pengalaman dilapangan bahwa siasat merupakan suatu proses atau tindakan dari seorang pendidik untuk membelajarkan dan mengevaluasi peserta didik. Guru tentunya, diharapkan menggunakan siasat belajar yang mereka peragakan dalam aktivitas fisik, gurunya membelajarkan suatu ketrampilan-ketrampilan gerak dasar renang. Sementara peserta didik aktif bergerak dan juga aktif berfikir dan membuat keputusan. Karena itu, tanpa alat dan kemudian menggunakan alat. Siasat berkerjaan guru pendidikan jasmani dan olahraga sangatlah tindakan-tindakan dari pendidik senantiasa berpihak pada peserta didik bukan memaksakan kehendak. Mengapa? Peserta didik memiliki potensi daya pikir, perasaan dan tindakan-tindakan yang perlu ditumbuhkembangkan secara serasi, selaras dan seimbang untuk melakukan ketrampilan.

### C. Strategi Belajar Renang

Jika mendengar istilah strategi belajar ketrampilan dasar renang, maka serta merta akan terlintas dalam benak kita, barangkali lalu teringat dengan istilah strategi atlet dalam sebuah perlombaan. Benar! Pengertian strategi belajar yang dimaksudkan adalah ketrampilan dasar renang serupa, kecuali berbeda dalam konteks. Letak persamaannya adalah bahwa strategi belajar ketrampilan dasar renang itu terdiri atas rencana rangkaian kegiatan yang dalam pelaksanaannya fleksibel.

Apa maksudnya? Pelaksanaannya bergantung pada situasi. Bila satu strategi tidak berjalan atau kurang berhasil untuk mencapai tujuan, maka strategi itu harus berubah, mengganti dengan strategi yang lain. Jadi, dalam perencanaannya dan penerapannya memerlukan kemampuan untuk membuat keputusan. Demikian pula halnya dalam situasi belajar ketrampilan dasar renang. Sementara peserta didik aktif bergerak dan juga aktif berfikir dan membuat keputusan. Karena itu, tanpa alat dan kemudian menggunakan alat. Siasat berkerjaan guru pendidikan jasmani dan olahraga sangatlah tindakan-tindakan dari pendidik senantiasa berpihak pada peserta didik bukan memaksakan kehendak. Mengapa? Peserta didik memiliki potensi daya pikir, perasaan dan tindakan-tindakan yang perlu ditumbuhkembangkan secara serasi, selaras dan seimbang untuk melakukan ketrampilan.



disini, dimaksudkan adalah agar peserta didik percaya diri (PD) berkaitan dengan teori yang dikembangkan oleh Krathwhol, Bloom dan Marzano (1964) taksonomi tujuan pendidikan domain *afektif*.

Ketiga: Memberikan tugas gerak berdasarkan contoh. Tujuan guru adalah membantu. Membantu bergerak "mendidik" Karena itu, guru tidak dalam situasi melihat atau jadi penonton yang setia. Tujuan instruksional ini adalah agar peserta didik dapat melakukan tugas gerak ketrampilan dasar renang secara seimbang (*balancing*). Tercapainya tugas gerak ketrampilan dasar renang secara seimbang merupakan tujuan utama yang akan dicapai dalam program pendidikan jasmani. Dukungan teori dasar tugas gerak disini adalah taksonomi tujuan pendidikan domain *psikomotorik* yang dikembangkan oleh Simpson (1966) dan Kilblier, dan kawan-kawannya (1970).

Strategi penyampaian imformasi pada hakekatnya adalah merupakan sebuah proses komunikasi. Guru sebagai penyampai imformasi sementara peserta didik sebagai penerima imformasi. Fungsi penjelasan dalam kegiatan mengawali pengajaran pendidikan jasmani. Sebelum demonstrasi disampaikan, adalah untuk mengalihkan konsep gerak. Karena itu, fungsi pertama dari pengajaran melalui imformasi adalah membentuk dan menatamkan konsep gerak siasat belajar ketrampilan dasar renang.

#### E. Strategi Belajar Olahraga Renang.

Kita tinggalkan persoalan strategi belajar pendidikan jasmani. Persoalan berikutnya adalah strategi belajar olahraga renang. Apakah anda pernah merasakan bahwa tugas dalam belajar renang sebagai sebuah tantangan? Apakah anda pernah merasa bosan dan juga apakah pernah

menyimak kembali semua pengalaman tersebut. Untuk membantu menganalisis persoalan ini, mari kita telaah persoalan tantangan siasat belajar renang.

Ada tiga cara pemecahan masalah dalam belajar

renang:  
**Pertama :** Strategi belajar renang di tempat (*non lokomotor*) adalah aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan di tempat tidak dengan berpindah tempat. Misalnya; gerakan-gerakan yang dilakukan berdiri membelakangi dinding kolam khusus pada renang gaya bebas, dada dan gava kupu-kupu. Tujuan utama dari strategi ini yakni; memahami dan dapat melakukan gerak dasar di tempat (tidak berpindah tempat).

**Kedua :** Strategi belajar renang berpindah-pindah tempat (*lokomotor*) adalah aktivitas jasmani atau gerak yang sengaja dilakukan dari satu titik ke titik lain, dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya; gerakan meluncur menggunakan alat dan tanpa alat, meluncur dengan gerakan lengan dan gerakan kaki. Tujuan utama dari strategi ini vaitu; memahami dan dapat melakukan gerakan dasar berpindah-pindah tempat pada renang gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu.

**Ketiga :** Strategi belajar renang dengan manipulasi (*manipulative*). Manipulasi gerak dan manipulasi alat adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang dilakukan dengan memanipulasi gerakan meluncur, kaki, lengan dan pengambilan napas/membuang napas renang gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu. Tujuan utama dari pembelajaran ini yakni; memahami dan dapat melakukan gerakan-gerakan manipulasi secara sistimatis, praktis dan metodis dari ke empat gaya-gaya renang.



dan mengangkat kemudian meluruskan kembali lengkaplahraga renang. Bantuan itu dapat berupa bantuan lansung kedepan secara bergantian dalam renang gaya bebas. Mungkin, hal penting harus diperbaiki adalah gerak seperti: lanjutan meluncur, kaki, lengan dan lain-lain.

Koreksi tidak lansung tertuju pada aspek tertentu, yang dianggap bertalian dengan kesalahan gerak. Misalnya, dalam pelaksanaan gerakan meluncur dibawah permukaan air. Koreksi lansung pada aspek tertentu, misalnya gerakan siswa masih kurang tepat yakni gerakan meluncur yang dilakukan oleh siswa, sering muncul diatas permukaan air atau menyelam. Badannya kurang lurus dibawah permukaan air. Koreksi lansung pada aspek tertentu, misalnya "Rahmat saat meluncur, melakukan tolakan kaki dari dinding kolam tidak serempak bersamaan dan tidak sejajar". Dalam belajar renang, misalnya, teknik memberikan bantuan yang tepat berguna untuk memperlancar proses belajar dan menimbulkan rasa aman anak. Selain itu, teknik bantuan itu tidak dapat lansung seperti dalam pelaksanaan gerakan "non lokomotor" atau gerakan sebelum meluncur. Sedangkan koreksi tidak lansung dapat dilakukan, misalnya gerakan meluncur. Gerakan "lokomotor meluncur" atau "daya supaya anak lebih baik gerakannya saat melakukan gerak meluncur." merupakan gerakan yang sangat penting, sebelum melakukan tahapan gerakan-gerakan selanjutnya dalam

Persoalan penting dalam pelaksanaan koreksi adalah cara mengorganisasi kelas. Apakah koreksi dilakukan secara lansung terhadap anak per anak atau secara klassikal? Apakah dilaksanakan dengan cara mendekati anak yang baik. Karena itu, guru pendidikan jasmani dan olahraga saat bersangkutan?

Yang perlu diperhatikan adalah jangan sampai koreksi membantu secara lansung satu persatu anak yang mengalami itu menyita banyak waktu. Apalagi jika terlambat seriusnya dalam melakukan gerakan meluncur. Tanpa bantuan dilakukan koreksi. Sehingga menimbulkan kesan di sepanjang lansung dari guru maka, "seni mengajar dan mendidik" proses anak tidak berhasil melakukan tugas gerak renang susah tercapai dengan baik.

Untuk menghemat waktu, guru bias saja tidak usah mengumpulkan siswa ketika menyampaikan koreksi. Cukup dengan menyampaikan aba-aba: "Stop di tempat" maka para siswa tidak perlu mendatangi gurunya, sebab hal ini banyak menyita waktu.

## H. Strategi Bantuan

Teknik membantu juga merupakan bagian penting dalam mengajar tugas gerak, khususnya cabang ketrampilan mengajar tugas gerak, cabang

### Memegang

### Menarik

Dalam belajar renang, misalnya, teknik memberikan bantuan yang tepat berguna untuk memperlancar proses belajar dan menimbulkan rasa aman anak. Selain itu, teknik bantuan itu tidak dapat lansung seperti dalam pelaksanaan gerakan "non lokomotor" atau gerakan sebelum meluncur. Gerakan "lokomotor meluncur" atau "daya pung" merupakan gerakan yang sangat penting, sebelum melakukan tahapan gerakan-gerakan selanjutnya dalam

Nilai-nilai mengajar tentunya berbeda dengan nilai-nilai yang ada pada saat mendidik. Siapapun orang itu, pasti dapat mengajar tetapi tidak semuanya orang dapat mendidik. Proses belajar mengajar renang memang terjadi banyak masalah, selain kepercayaan diri anak yaitu rasa takut, juga guru tidak mampuh mengajarkan secara Praktik dan metodis,



tugas peserta didik adalah melihat contoh gerakan yang dilakukan oleh guru sedangkan, tujuan interaksional melalui pembelajaran ini adalah agar peserta didik percaya diri untuk melakukan contoh dari guru; dan 3). Guru menugaskan peserta didik secara individu atau berkawan untuk melakukan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru tadi, sedangkan tugas guru adalah membantu setiap peserta didik dalam melakukan gerakan pada materi ajar tersebut. Tujuan dari pembelajaran tersebut adalah agar terjadi suasana dekat dan keakraban Antara peserta didik dengan guru.

### C. Gerakan Berpindah Tempat (*Lokomotor*)

Pembelajaran ketrampilan dasar lokomotor cabang olahraga renang gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu dalam program pendidikan jasmani merupakan langkah kedua yang harus dilakukan oleh guru dalam proses belajar mengajarnya. Ketrampilan dasar lokomotor dalam pembelajaran gaya-gaya renang adalah aktivitas jasmani yang sengaja dilakukan dengan cara berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya contoh: gerakan meluncur dalam renang gaya bebas, dada, dan kupu-kupu adalah perpindahan gerakan tubuh dari dinding kolam dengan posisi badan tertelungkup sejajar di bawah permukaan air, kedua tangan lurus menghadap ke permukaan air dan kedua lengan lurus dibawah permukaan air, lengan atas rapat disamping kedua telinga dan kedua telapak tangan menghadap ke dalam kolam. Ketrampilan dasar lokomotor dari ketiga gaya tersebut dilakukan dan berhenti setelah daya luncuran seluruh anggota tubuh semakin lama semakin berkurang. Sedangkan gerakan meluncur dilakukan dalam posisi badan tegak sengaja dilakukan dengan memanipulasi gerak dan alat.

### D. Tujuan Gerakan Berpindah Tempat (*Lokomotor*)

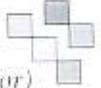
Ketrampilan dasar belajar mengajar memerlukan pendekatan yang menyeluruh (multilateral) agar pencapaian tujuan umum dan tujuan khusus pembelajaran. Tujuan umum pembelajaran olahraga renang dalam program pendidikan jasmani adalah agar peserta didik dapat memahami secara akurasi, selaras dan seimbang tentang konsep-konsep ketrampilan dasar belajar renang gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu. Sedangkan tujuan khusus pembelajaran renang adalah agar peserta didik dapat melakukan secara praktis, sistimatis dan metodis setiap gerakan pada setiap gaya yakni :

- a. Gerakan meluncur
- b. Gerakan kaki
- c. Gerakan lengan
- d. Gerakan pengambilan dan membuang napas
- e. Gerakan koordinasi.

Karena itu, tugas utama guru pendidikan jasmani dalam mengajar olahraga renang dalam program pendidikan jasmani adalah memberikan penjelasan singkat yang operasional, memberikan contoh gerak praktis, sistimatis dan metodis dan seorang guru harus mampu membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dengan penuh keagrabahan dan manusiawi.

### E. Gerakan Manipulasi (*manipulative*)

Ketrampilan dasar ketiga dalam proses belajar mengajar renang gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu yaitu; ketrampilan dasar manipulasi (manipulative). Latihan gerakan meluncur dilakukan dengan memanipulasi gerak dan alat. Proses belajar mengajar gerak dalam olahraga renang



## BAB VII

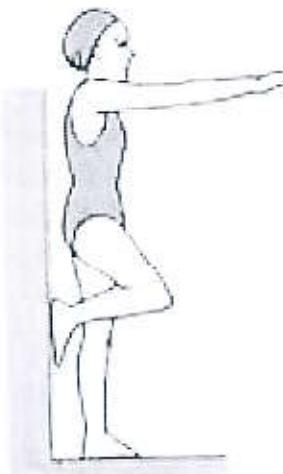
### STRATEGI BELAJAR KETERAMPILAN DASAR RENANG

#### A. Strategi Belajar Renang Gaya Bebas

1. Ketrampilan dasar gerak ditempat (*Non Lokomotor*) renang gaya bebas adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan ditempat. Metode Dan Strategi : adalah berdiri membelakangi dinding kolam sebagai berikut:



Gambar: A. Luruskan kedua tangan di bawah permukaan air

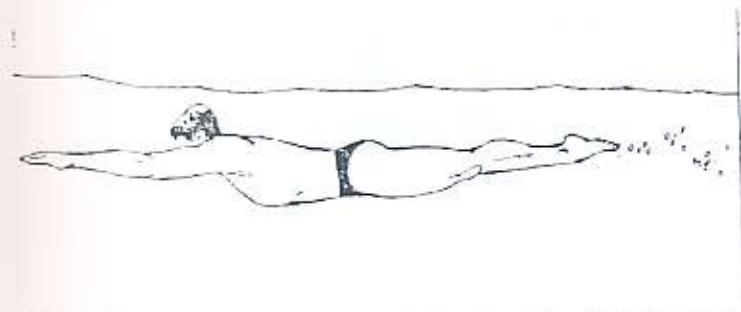


Gambar B. Mengangkat salah satu kaki

2. Ketrampilan dasar gerak berpindah tempat (*Lokomotor*) renang gaya bebas adalah aktivitas jasmani atau gerakan dengan sengaja dilakukan berpindah tempat Metode Dan Strategi: adalah gerakan meluncur dari dinding kolam di bawah permukaan air sebagai berikut:

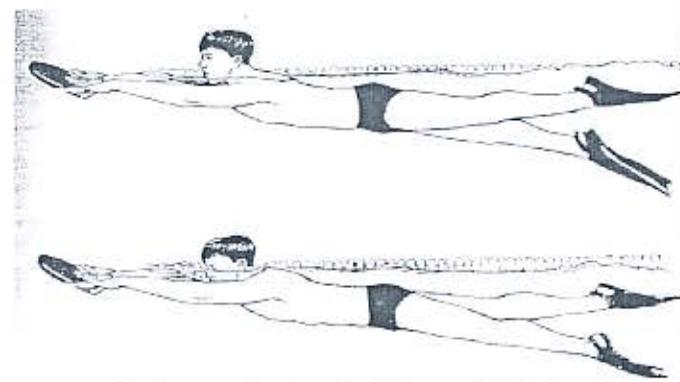


Gambar: A. Tolak Kedua Kaki Serempak Menolak Dari Dinding Kolam



Gambar: B. Luruskan Lengan Kedepan Dan Luruskan Kaki Kebelakang

3. Ketrampilan dasar gerak manipulasi (*manipulative*) renang gaya bebas adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan dengan memanipulasi gerakan dan alat Metode Dan Strategi: adalah menggunakan kaki katak dan pelampung renang sebagai berikut:



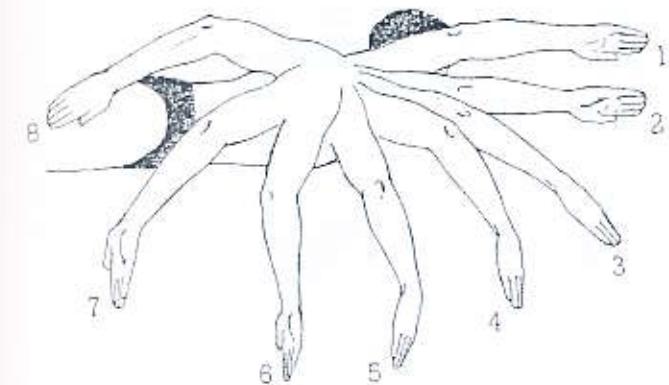
Gambar: A. Gerakan Kaki Dengan Kaki Katak



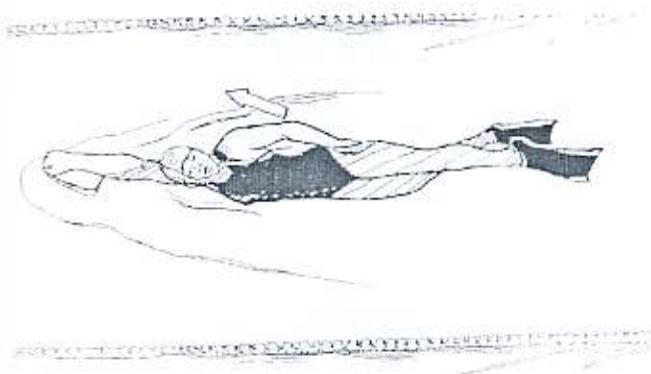
Gambar: B. Gerakan Kaki Tanpa Menggunakan Kaki Katak



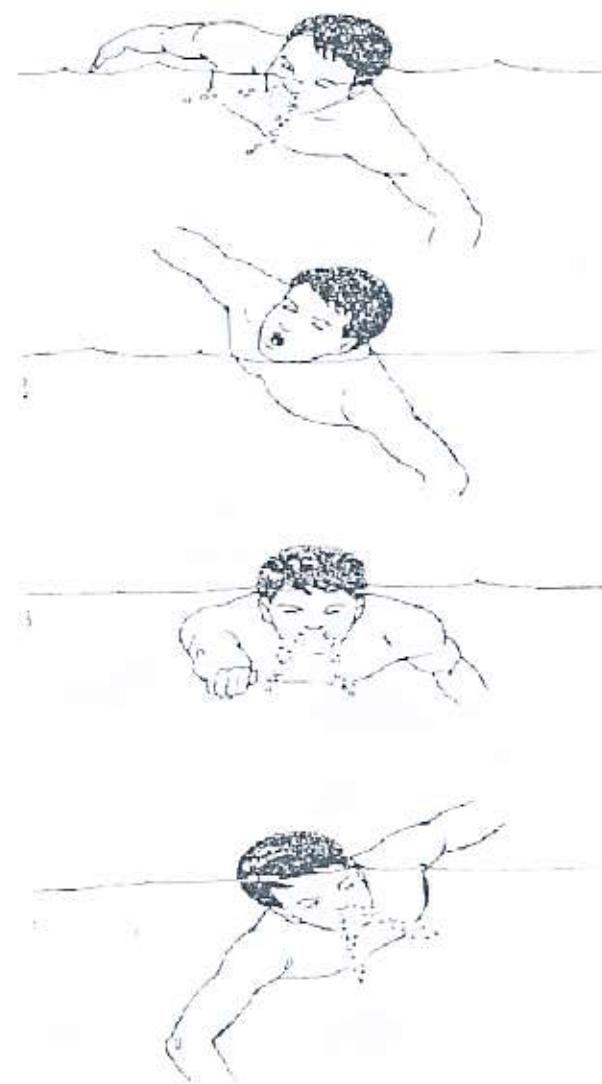
Gambar: C. Gerakan Tangan Tanpa Alat Dan Kaki Menggunakan Kaki Katak



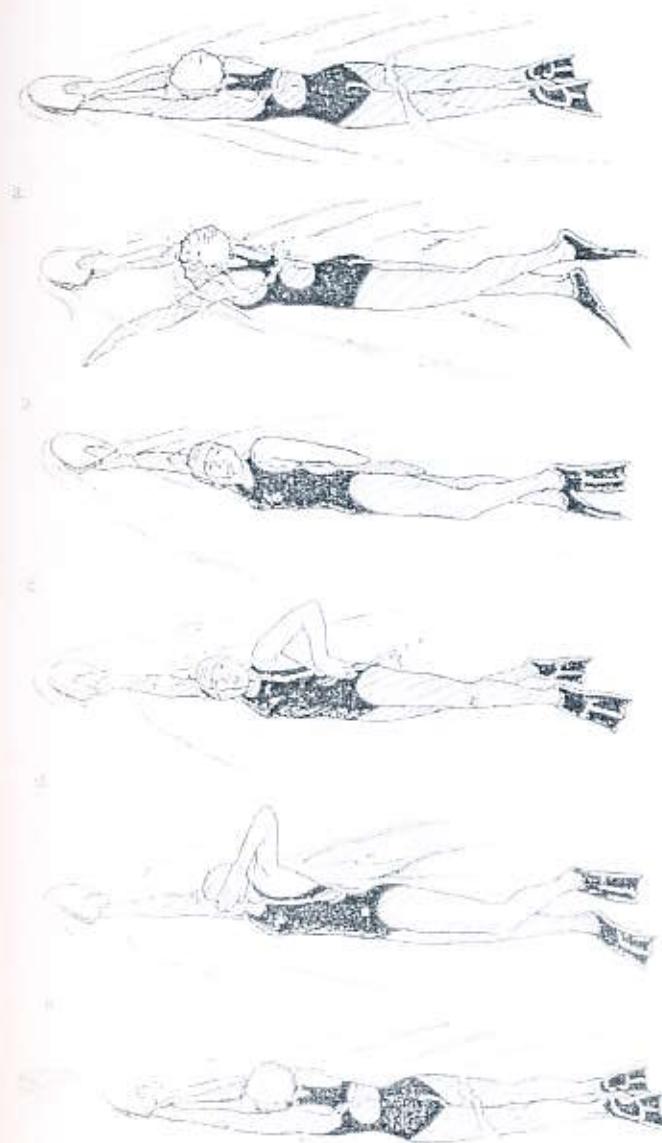
Gambar: D. Gerakan Lengan Tanpa Menggunakan Alat



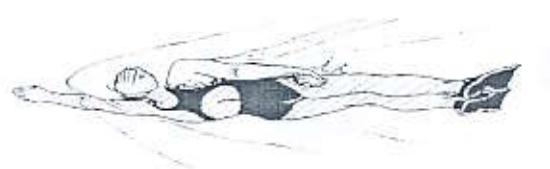
Gambar: E.  
Gerakan Tangan Dengan Pelampung



Gambar F.  
Gerakan Menarik Membuang Napas Tanpa Menggunakan Alat



Gambar G.  
Gerakan Koordinasi Menggunakan Alat Pelampung Dan Kaki Katak



Gambar H. Gerakan Satu Tangan Dengan Kaki Katak



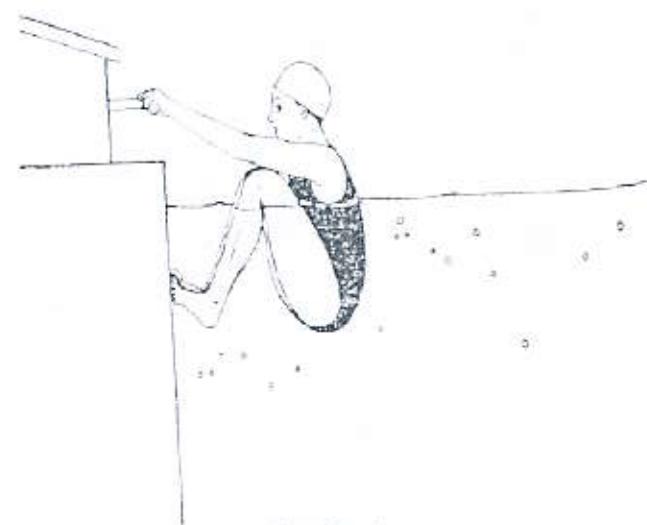
Gambar I.  
Gerakan Dua Tangan Dan kaki Menggunakan kaki Bebek



Gambar J.  
Gerakan Koordinasi Tanpa Menggunakan Alat

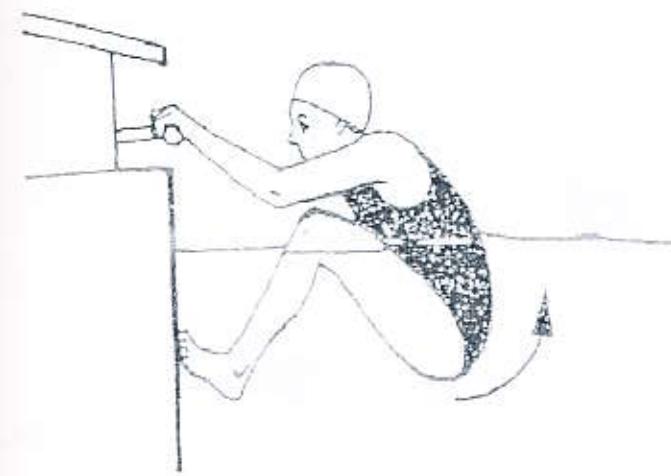
#### B. Strategi Belajar Renang Gaya Punggung

1. Ketrampilan dasar gerak ditempat (*Neu Lokomotor*) renang gaya punggung adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan ditempat. Metode Dan Stretegi: adalah kedua tangan berpegangan dan kedua kaki diangkat menempel pada dinding kolam sebagai berikut:

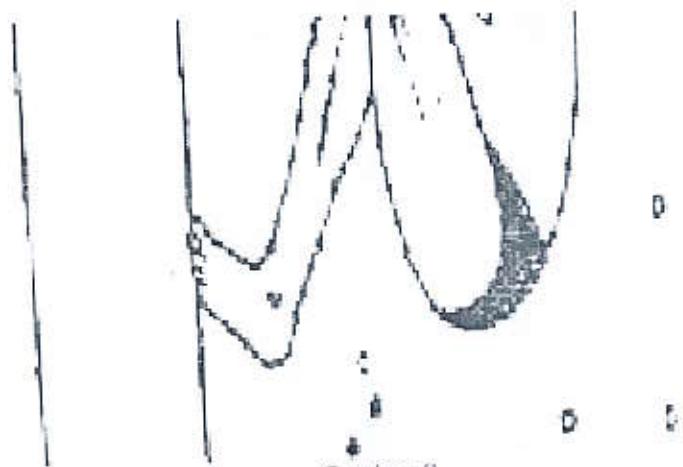


Gambar: A.

Gerakan Non Lokomotor Kedua Tangan Berpegang Pada Dinding Kolam

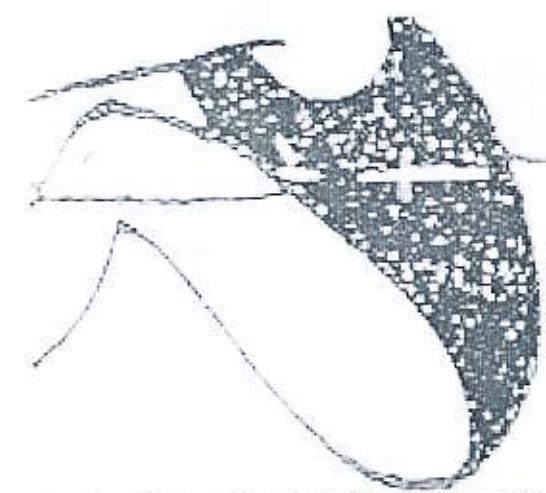


Gambar: B. Tariik Kedua Lengan, Tekuk Siku

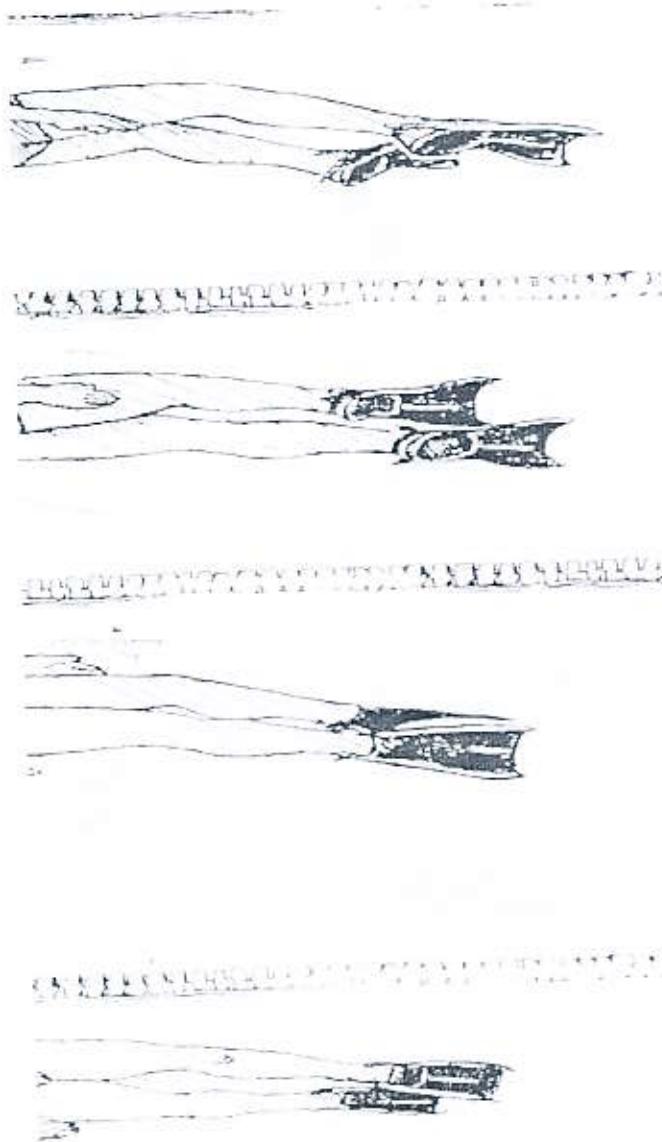


Gambar: B.

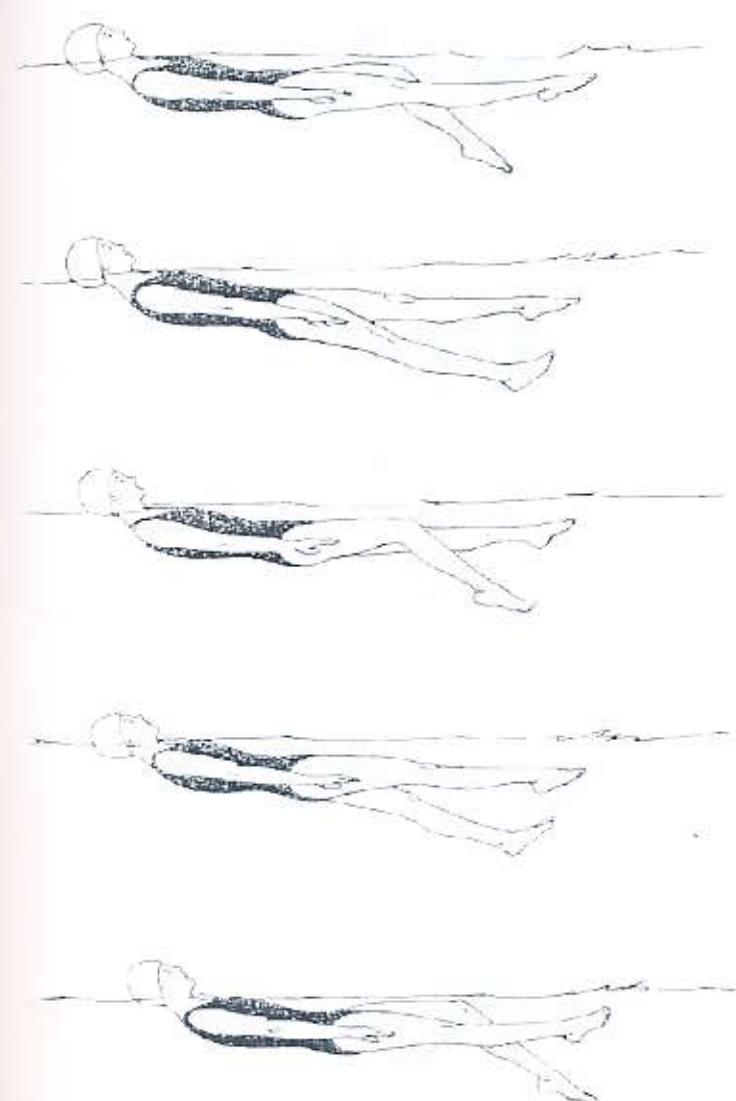
Telapak Kaki Diangkat Menempel Pada Dinding Kolam



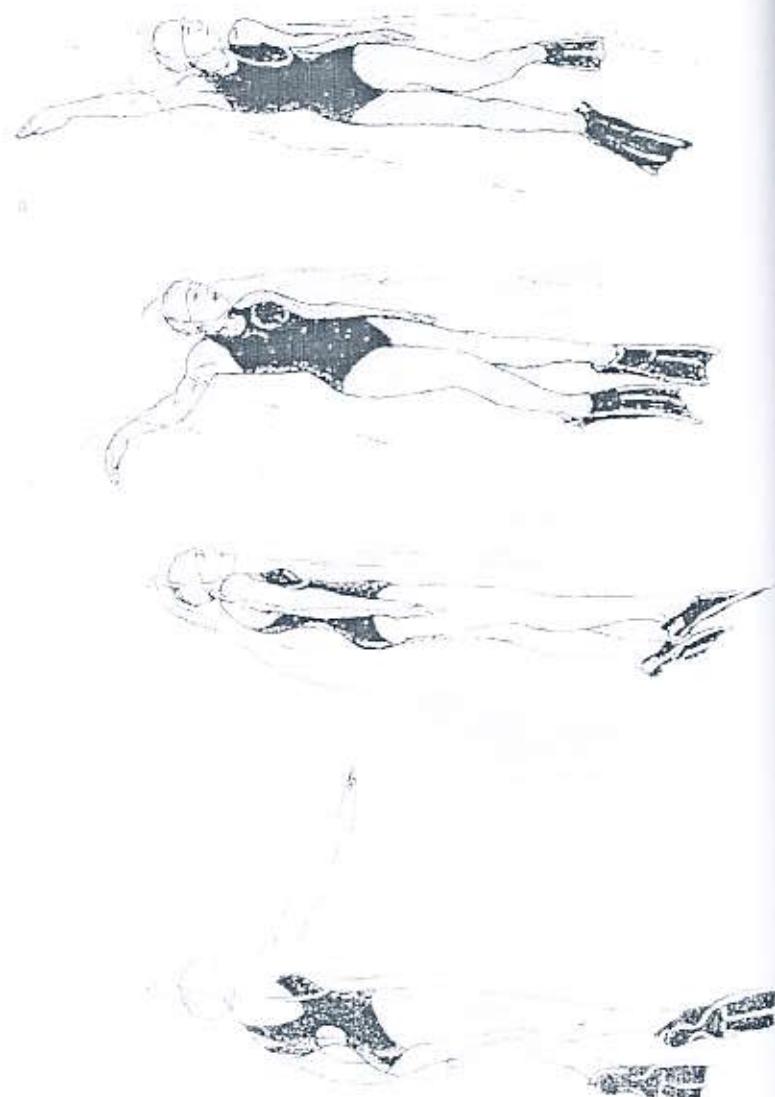
Gambar: B. Perut Dan Dada Rapat Dengan Paha



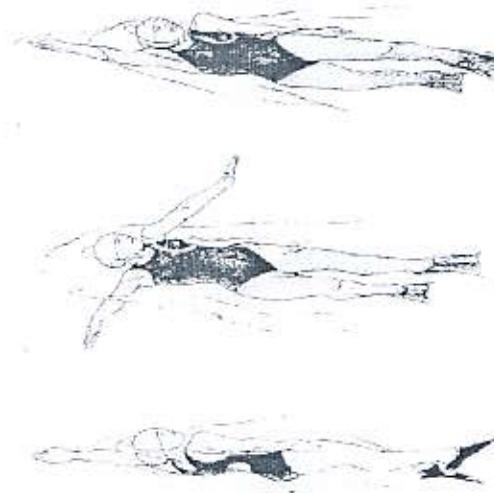
Gambar A. Gerakan Kaki Menggunakan Kaki Katak



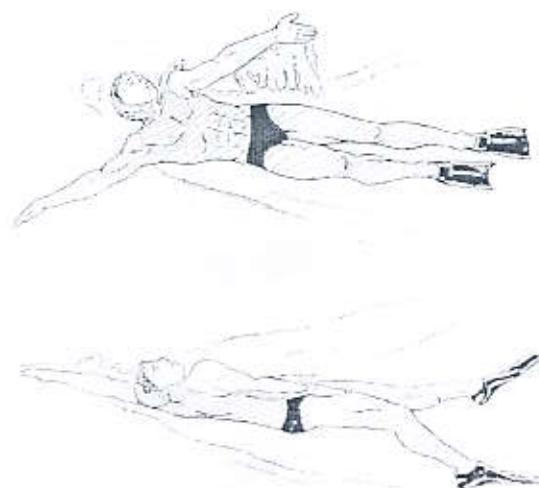
Gambar B.  
Gerakan Kaki Tanpa Menggunakan Kaki Katak



Gambar. C.  
Gerakan satu tangan dan kaki menggunakan kaki katak



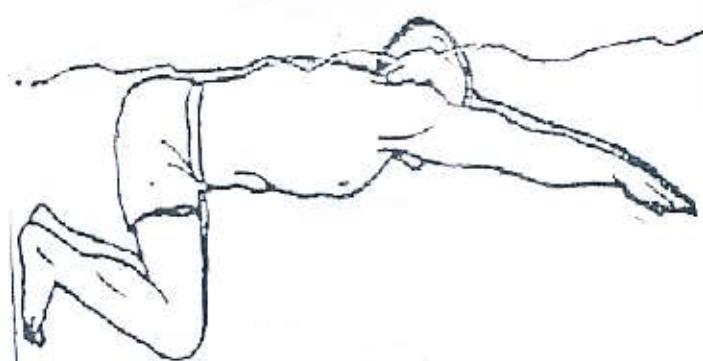
Gambar. D.  
Gerakan dua tangan dan kaki menggunakan kaki katak



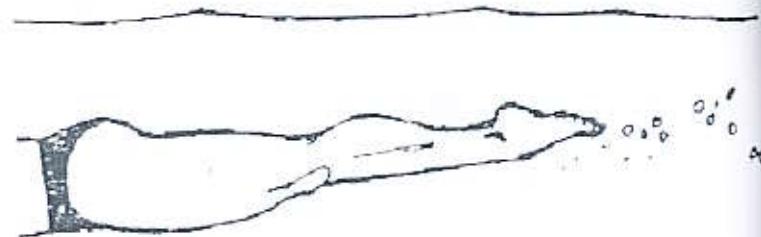
Gambar. E.  
Gerakan koordinasi dengan dua tangan dan menggunakan kaki katak



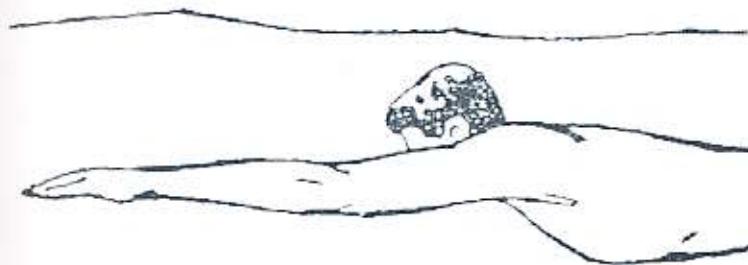
2. Ketrampilan dasar gerak berpindah tempat (*Lokomotor*) renang gaya dada adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan berpindah tempat. Metode Dan Strategi : adalah gerakan meluncur di bawah permukaan air sebagai berikut:



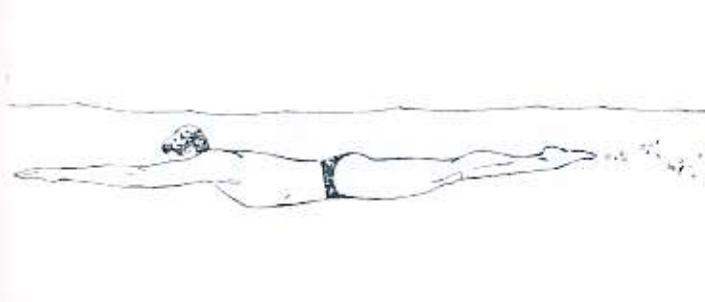
Gambar: A.  
Tolak Serentak Kedua Kaki Dari Dinding Kolam



Gambar: B.  
Lurus Dan Rapatkan Kaki Kebelakang, Telapak Kaki Menghadap Kepermukaan Air

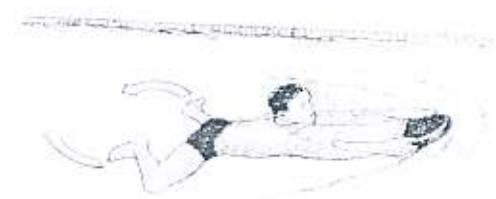
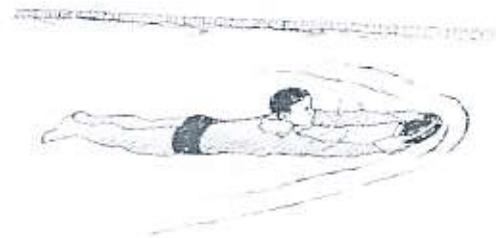


Gambar: C.  
Lurus Dan Rapatkan Tangan Kedepan,  
Telapak Tangan Menghadap Kedasar Kolam



Gambar: D.  
Lakukan Luncuran Badan Di Bawah Permukaan Air

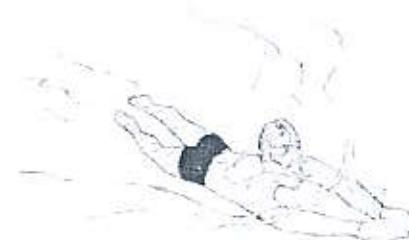
3. Ketrampilan dasar gerak manipulasi (*manipulative*) renang gaya dada adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan dengan memanipulasi gerakan dan alat. Metode dan Strategi : adalah memanipulasi gerakan kaki, tangan dan pengambilan napas dengan pelampung dari kaki katak sebagai berikut:



Gambar. A.  
Gerakan kaki dengan pelampung di tangan



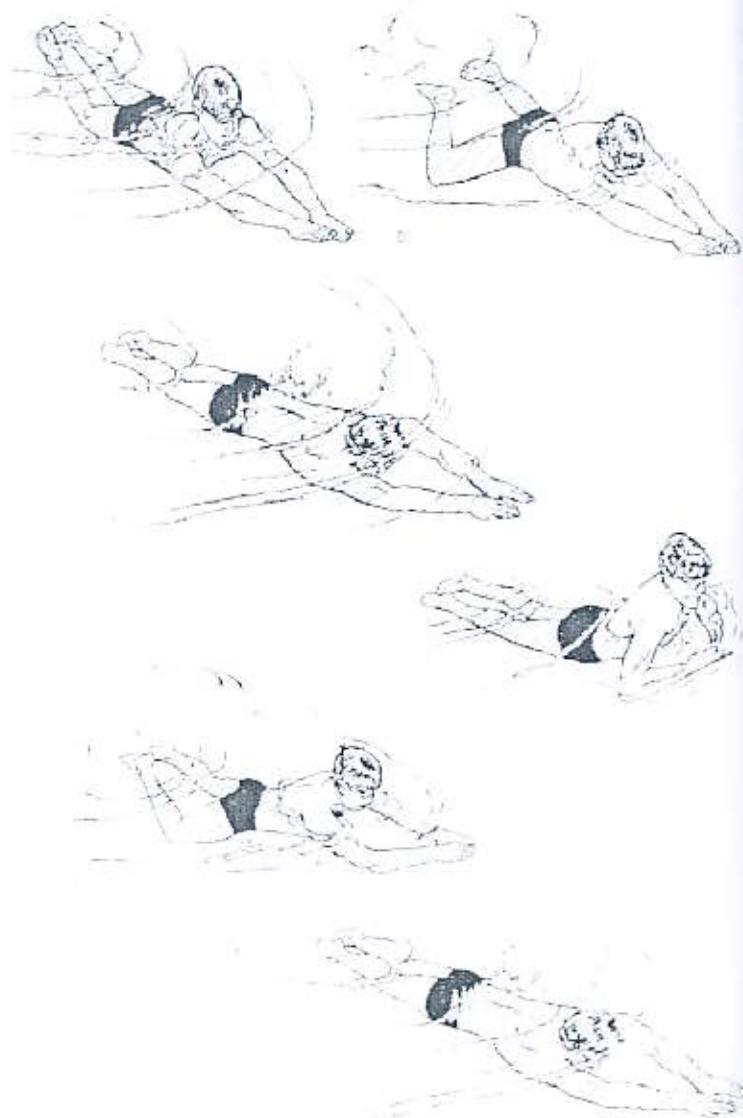
Gambar. B.  
Gerakan tangan dan kaki gaya bebas, kaki menggunakan kaki katak



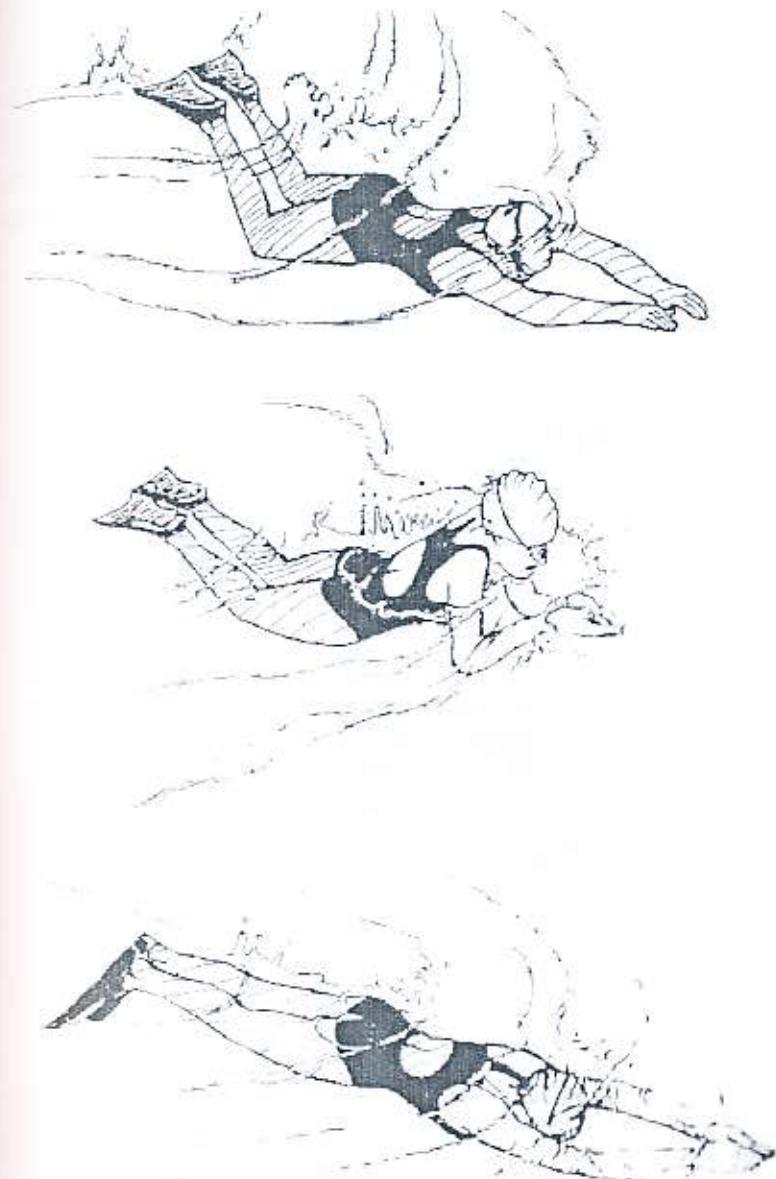
Gambar. B. Gerakan menarik nafas



Gambar. C.  
Gerakan membuang nafas



Gambar: D. Gerakan koordinasi tangan dan kaki

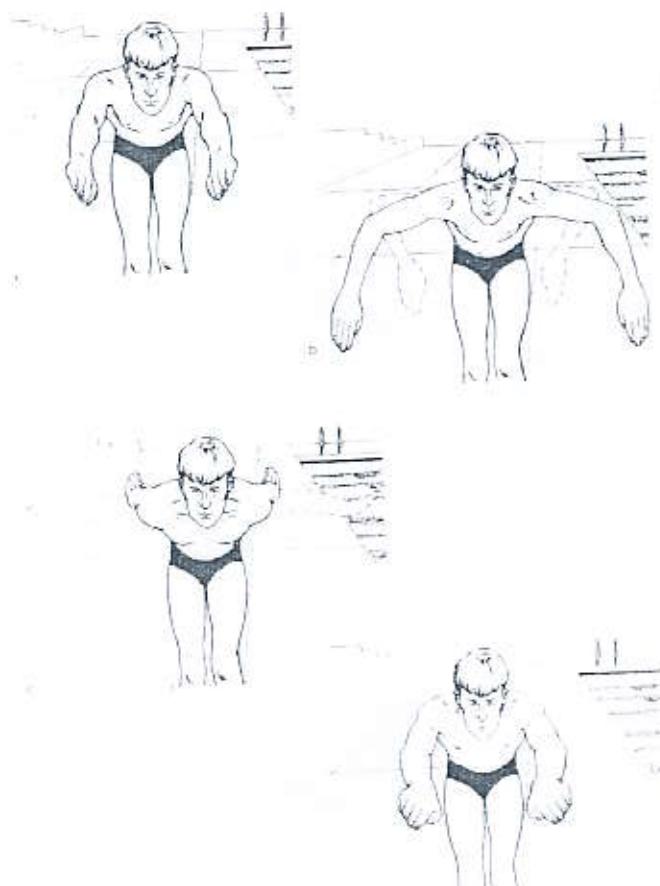


Gambar: E. Gerakan tangan dan kaki dolphin dengan kaki kutak



#### D. Strategi Belajar Renang Gaya Kupu-Kupu

1. Gerakan di tempat (*Non Lokomotor*) renang gaya kupu-kupu adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang dilakukan di tempat. Metode Dan Strategi : berdiri membelakangi dinding kolam atau berdiri melakukan gerakan tangan dan kaki sebagai berikut:



Gambar. A.  
Berdiri dengan gerakan tangan di tempat

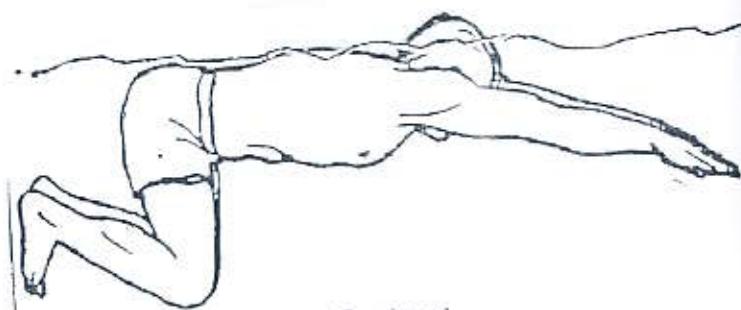


Gambar. B.  
Angkat Salah Satu Kaki Menempel Pada Dinding Kolam



Gambar. C.  
Turaskan Kedua Lengan Kedepan Di Bawah Permukaan Air

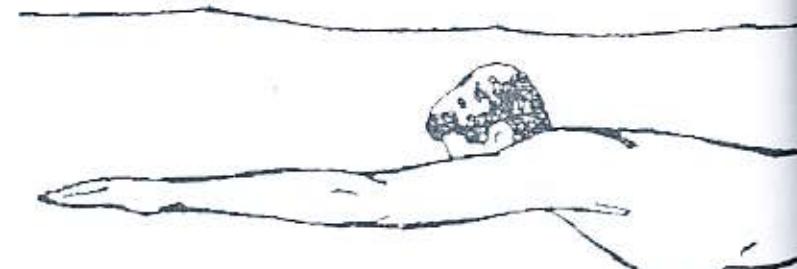
2. Ketrampilan dasar gerak berpindah tempat (*Lokomotor*) renang gaya kupu-kupu adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang sengaja dilakukan berpindah tempat. Metode Dan Strategi : adalah meluncur dari dinding kolam ke depan di bawah permukaan air sebagai berikut:



Gambar A.  
Tolak Kedua Kaki Serupa Dari Dinding Kolam

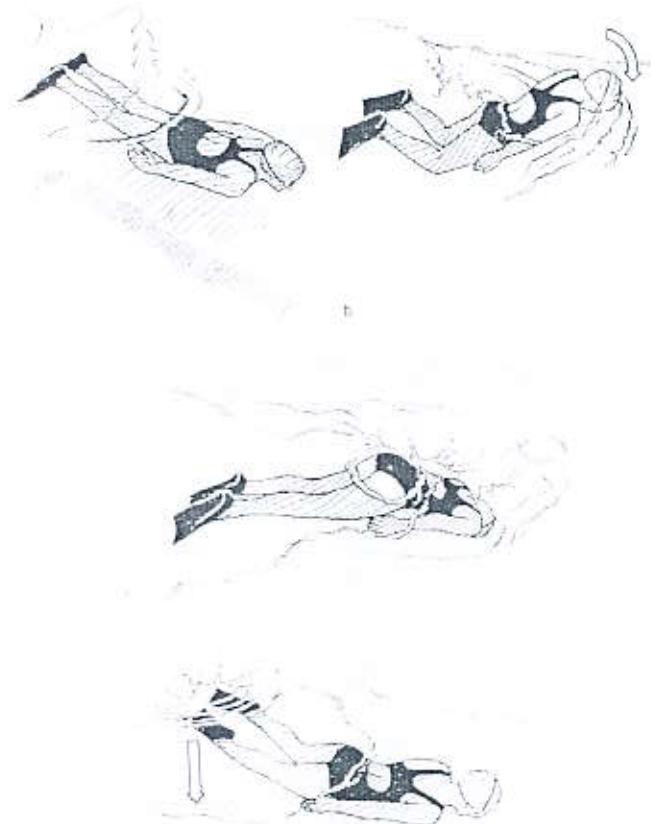


Gambar B. Luruskan Kaki Kebelakang  
Telapak Kaki Menghadap Kepermukaan Air

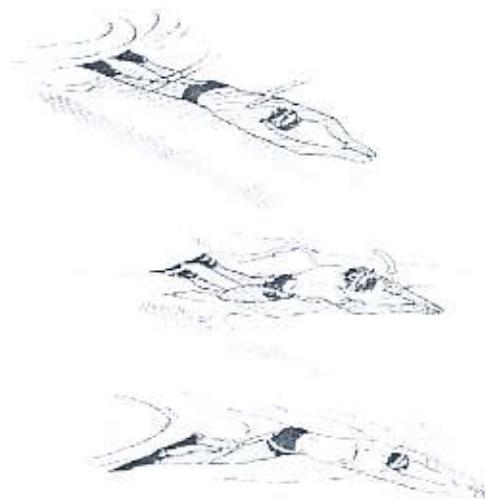


Gambar C. Luruskan Tangan Kedepan  
Telapak Tangan Menghadap Dasar Kolam

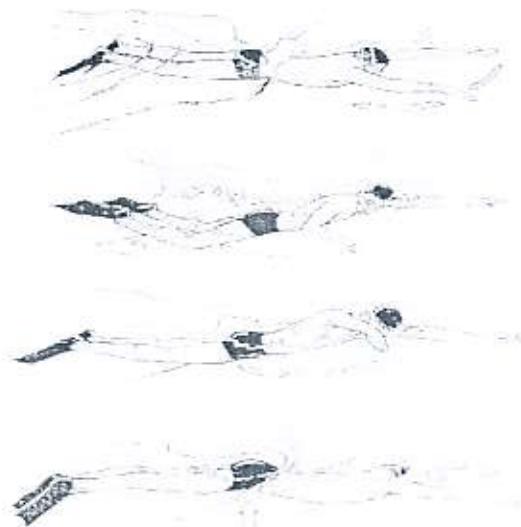
3. Ketampilan dasar gerak manipulasi (*manipulative*) renang gaya kupu-kupu adalah aktivitas jasmani atau gerakan yang dilakukan dengan memanipulasi gerak dan alat. Metode Dan Strategi : adalah memanipulasi gerakan kaki, tangan, pengambilan napas menggunakan pelampung dan kaki katak sebagai berikut:



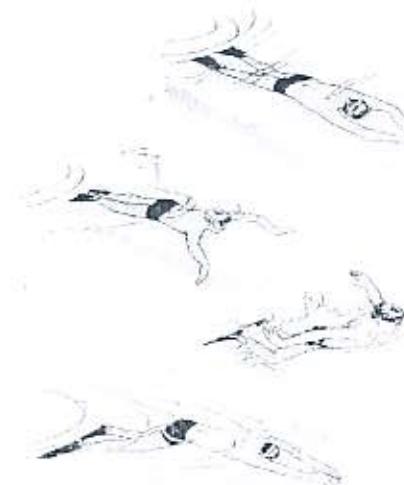
Gambar A. Gerakan dolphin, tangan di samping badan  
dan kaki menggunakan kaki katak



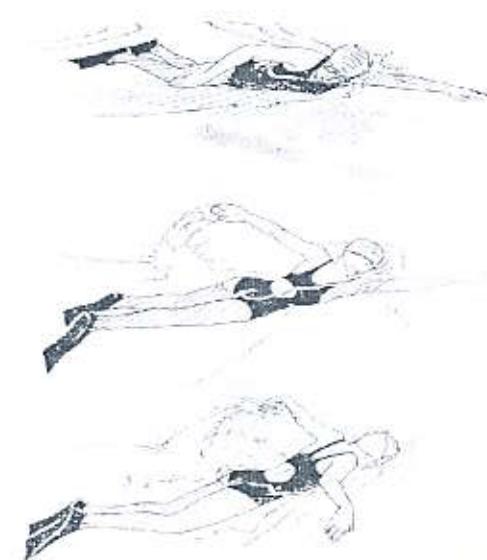
Gambar B. Gerakan dolphin,tangan lurus ke depan dengan kaki menggunakan kaki katak



Gambar C. Gerakan satu tangan dan kaki menggunakan kaki katak



Gambar d. Gerakan dua tangan dan kaki menggunakan kaki katak



Gambar E. Gerakan tangan dua kali dua menggunakan kaki katak



## BAB VIII

# RANCANGAN PROGRAM PEMBELAJARAN



### A. Peralatan (*equipment*)

Alat yang digunakan dalam belajar renang adalah alat yang dapat membantu peserta didik untuk melakukan gerakan secara efektif dan menyenangkan. Ada beberapa alat yang dapat digunakan untuk belajar renang, sebagai berikut:

1. Pelampung renang
2. Kaki katak
3. Sumpritan
4. Pencatat waktu (stop woark)

### B. Pemanasan (*worm-UP*)

Aktivitas jasmani didarat sebelum masuk kedalam air merupakan faktor yang sangat penting sebelum memulai aktivitas jasmani di dalam air. Pemanasan didarat terdiri dari 1) lari naik turun tangga selama tiga menit. Tujuan pemanasan ini adalah menaikkan suhu tubuh dan menguatkan otot tungkai, 2) sit-up selama satu menit. Tujuan dari latihan itu adalah untuk kekuatan otot perut, dan 3) puss-up selama tiga puluh detik. Tujuan dari pada pemanasan tersebut yaitu untuk kekuatan otot lengan.

Sedangkan aktivitas jasmani sesudah melakukan pemanasan didarat yaitu; melakukan aktivitas jasmani didalam air. Aktivitas itu, disebut pengenalan air misalnya: 1) melompat kedalam air dengan tangan memeluk kedua lutut selama tiga puluh detik, 2) berpegangan tangan dengan teman selama berpandangan mata didalam air, dan 3) berlomba untuk

mendapatkan kelereng di dasar kolam. Tujuan utama dari kegiatan itu adalah menyesuaikan kondisi tubuh dengan air.

### C. Pengembangan Ketrampilan (*skill development*)

Belajar renang tentunya berbeda dengan belajar pada cabang olahraga lainnya. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan dalam belajar renang memerlukan ketrampilan tersendiri dibanding dengan olahraga yang lain. Terdapat tiga gerakan dasar yang perlu dipahami setiap peserta didik. Gerakan dasar (ketrampilan dasar) yang dimaksut adalah berkaitan dengan evaluasi proses (penilaian proses). Penilaian proses merupakan penilaian yang dilakukan terhadap setiap gerakan yaitu; 1) ketrampilan dasar gerakan ditempat (*non lokomotor*), 2) ketrampilan dasar gerakan berpindah tempat (*lokomotor*) dan 3) ketrampilan dasar gerakan manipulasi (*manipulative*). Karena itu, penilaian proses merupakan tolak ukur keberhasilan dari setiap peserta didik dari hasil belajar ke tiga ketrampilan dasar gerakan renang, gaya bebas, punggung, dada dan kupu-kupu.

### D. Perlombaan (*game*)

Berkaitan dengan masalah evaluasi (penilaian) dari setiap proses gerakan, maka penilaian selanjutnya adalah penilaian produk. Penilaian produk yang dimaksut adalah capaian waktu renangan yang dicapai dari setiap peserta didik setelah melakukan rangkaian gerakan sebelumnya. Penilaian produk merupakan suatu ukuran untuk menentukan prestasi belajar renang dari setiap peserta didik.

Jika, penilaian proses dan penilaian produk telah dilakukan maka, proses belajar dari peserta didik telah selesai secara tuntas. Karena itu, penilaian proses dan penilaian

produk penting dilakukan. Mengapa? Untuk mengukur hasil belajar dan prestasi belajar renang dari peserta didik. Terdapat tiga contoh yang dapat dilakukan guru untuk menilai prestasi belajar renang peserta didik sebagai berikut:

1. Perlombaan renang dengan metode dan strategi satu lawan satu
2. Perlombaan renang dengan metode dan strategi dua lawan dua
3. Perlombaan renang dengan metode dan strategi tiga lawan tiga

#### E. Penentuan Kompetensi Nilai Renang

Yang sering menjadi masalah bagi guru renang ialah bagaimana menetukan nilai mata pelajaran renang, yang terdiri dari beberapa unsur (misalnya, ada teori dan praktik). Untuk memecahkan masalah itu, pertama-tama harus ditentukan bobot bagi setiap unsur.

Adapun penentuan bobot itu, didasarkan kepada unsur atau aspek-aspek penilaian dari proses gerakan (penilaian proses) sebagai berikut:

- a. Kehadiran 40 %
- b. Gerakan ditempat (non lokomotor) 20 %
- c. Gerakan berpindah tempat (lokomotor) 20 %
- d. Gerakan manipulasi (manipulative) 20 %

Penentuan bobot membutuhkan pertimbangan dari guru yang bersangkutan. Penetapannya dapat dibuat berdasarkan pengalaman atau rujukan tertentu berupa acuan patokan bagi penguasaan satu materi dihubungkan dengan pencapaian tujuan instruksional. Agar lebih jelas bagaimana menentukan nilai proses belajar mengajar dalam olahraga renang.

Tabel 1.1. Spesifikasi Penentuan Nilai Proses Renang

No	Tujuan Pengajaran	Bobot	Nilai	Angka
1	Kehadiran (parisifasi)	1	A (4)	$1 \times 4 = 4$
2	Gerakan ditempat (non lokomotor)	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
3	Gerakan berpindah tempat (lokomotor)	2	B (3)	$2 \times 3 = 6$
4	Gerakan manipulasi (manipulative)	2	A (4)	$1 \times 4 = 4$
Jumlah		7	Nilai Proses	$20/7 = 2.86 (\text{B+})$

Berdasarkan pada penilaian acuan norma (PAN) dan penilaian acuan patokan (PAP) dalam olahraga renang perlu dilakukan! Mengapa? Karena proses belajar mengajar renang berdasarkan pada kurikulum yang ada (misalnya kurikulum 2013) menekankan pada penilaian proses dan penilaian produk. Karena itu, penilaian proses ketampilan gerak (hasil belajar) yang berkaitan dengan penilaian acuan norma yaitu: mengukur tingkat kemampuan melakukan setiap gerakan setiap anak. Sedangkan penilaian produk prestasi renangan yang berkaitan dengan penilaian acuan patokan yaitu kemampuan berenang (misalnya 25 meter dengan catatan waktu renangan dari setiap anak).

Penentuan jarak renangan merupakan patokan untuk penentuan nilai produk (penilaian acuan patokan).

Jarak tempuh (misalnya 25 meter), kemudian masalah capaian waktu renangan dari setiap anak dengan alat ukur adalah pencatat waktu (stop woark). Spesifikasi penentuan nilai produk renang dari setiap anak (putra) yang dapat mencapai skor tertinggi merupakan rengking pertama, rengking kedua, dan rengking ketiga (skor 100, skor 99, dan skor 98). Sedangkan anak yang mencapai waktu terendah (tercepat) sebagai pemenang pertama, pemenang kedua, dan pemenang ketiga (14 detik, 15 detik, 16 detik). Penentuan nilai



(skor), waktu tempuh dan jarak yang dapat dicapai dapat dilihat pada tabel 1.2 sebagai berikut:

Tabel 1.2. Spesifikasi Penentuan Nilai Produk Renang (Putra)

T. Score	Waktu Tempuh	T. Score	Waktu Tempuh	T. Score	Jarak Yg Dapat Dicapai	T. Score	Jarak Yg Dapat Dicapai
100	14"	78	36"	56	24 m	27	
99	15"	77	37"	55	23 m	26	5 m
98	16"	76	38"	55	22 m	25	
97	17"	75	39"	54	21 m	24	
96	18"	74	40"	54	20 m	23	
95	19"	73	41"	53	19 m	22	
94	20"	72	42"	53	18 m	21	
93	21"	71	43"	52	17 m	20	4 m
92	22"	70	44"	52	16 m	19	
91	23"	69	45"	51	15 m	18	
90	24"	68	46"	48	14 m	17	
89	25"	67	47"	46	13 m	16	
88	26"	66	48"	43	12 m	15	
87	27"	65	49"	42	11 m	14	3 m
86	28"	64	50"	41	10 m	13	
85	29"	63	51"	40	9 m	12	
84	30"	62	52"	39		11	
83	31"	61	53"	38	8 m	10	
82	32"	60	54"	37		9	
81	33"	59	55"	36		8	2 m
80	34"	58	56"	35	7 m	7	
79	35"	57	57"	34		6	
		56	58	33		5	
		keatas	32			4	
		(asal	31	6 m		3	
		sampai)	30			2	
			29			1	1 m
			28				

Catatan: Jarak Kolam Renang 25 Meter

Sedangkan Spesifikasi penentuan nilai produk renang dari setiap anak (putri) yang mencapai skor tertinggi merupakan rengking pertama, rengking kedua, dan rengking ketiga (skor 100, skor 99, dan skor 98). Sedangkan anak yang mencapai waktu terendah (tercepat) sebagai pemenang pertama, pemenang kedua, dan pemenang ketiga (waktu 20 detik, waktu 21 detik, dan waktu 22 detik). Penentuan nilai (skor) waktu tempuh dan jarak yang dapat dicapai, dapat dilihat pada tabel 1.3 sebagai berikut:

Tabel 1.3. Spesifikasi Penentuan Nilai Produk (Putri)

T. Score	Waktu Tempuh	T. Score	Waktu Tempuh	T. Score	Jarak Yg Dapat Dicapai
100	20"	78	42"	58	24 M
99	21"	77	43"	57,6	23 M
98	22"	76	44"	57	22 M
97	23"	75	45"	56,5	21 M
96	24"	74	46"	56	20 M
95	25"	73	47"	55	19 M
94	26"	72	48"	54	18 M
93	27"	71	49"	53	17 M
92	28"	70	50"	52	16 M
91	29"	69	51"	51	15 M
90	30"	68	52"	50	14 M
89	31"	67	53"	49	13 M
88	32"	66	54"	48	12 M
87	33"	65	55"	47	11 M
86	34"	64	56"	46	10 M
85	35"	63	57"	45	9 M
84	36"	62	58"	44	8 M
83	37"	61	59"	43	7 M
82	38"	60	60'1.01	42	6 M
81	39	59	keatas	41	5 M
80	40"	58	(asal	31	4 M
79	41"	57	sampai)	21	3 M
				11	2 M
				1	1 M

Catatan: Jarak Kolam Renang 25 Meter



## DAFTAR PUSTAKA

- Bill, Sweetenham and John, Atkinson (2003). *Championship Swim Training, Workouts and Programs From The World's One Coach.*
- Blythe, Lucero. (2008) *The 100 Best Swimming Drills: Improve Your Stroke Technique.*
- Emmett, Hines. (1999). *Fitness Swimming. Fitness Spectrum Series.*
- Dick, Hannula. (1995). *Coaching Swimming successfully. Foreword By Skip Kenney.*
- Dick, Hannula. Nort Thornton. (2001). *The Swim Coaching Bible. World Swimming Coaches Association.*
- Dick, Hannula. (2003). *Coaching Swimming Successfully Second Edition.*
- David, Thomas. (2005). *Swimming Steps To Success. Third Edition.*
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (2003). *Ilmu Fasal Olahraga.* Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.
- Helen, Ten . (1995). *Renang Siri Sukan Popular.* Fajar Bakti, Malaysia.
- Imam R, Hidayat. (2003). *Bionika Olahraga.* Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.
- James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. (1994). *The New Science Of Swimming.*
- Joseph Dixon. (1996). *Swimming Coaching.*
- Lucero, Bleul- Gohlke. (2006). *Masters Swimming A Manual.*
- Lye Suan. (2006). *Renang Siri Kemali Sukan.* Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
- Rusli, Lutan. (1991). *Latihan Berdistribusi dan Latihan Padat Terhadap Penggunaan Ketrampilan Motorik.* Bandung, Indonesia.
- Rusli, Lutan. (1993). *Pengembangan Model Pentahapan Tugas Gerak Olahraga. Kajian Teoritis Dan Kajian Empirik.* Bandung, Indonesia.
- Rusli, Lutan. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.* Buku Materi Pokok. Bandung, Indonesia.
- Ruben J. Guzman. (1998). *Swimming Drills For Every Stroke. For Competitive Swimming.*
- Ruben, Guzman. (2007). *The Swimming Drill Book. 128 Drills For Every Stroke, Turn, Start And Finish.*
- Sadoso, Sumosardjono. (1987). *Pitunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Jakarta, Indonesia.
- Sudjana S, H.D. (2000). *Strategi Pembelajaran.* Pendidikan Luar Sekolah. Bandung, Indonesia.
- Toto, Subroto. (2003). *Dasar-Dasar Belajar Gerak.* Untuk Sekolah Luar Biasa. Jakarta, Indonesia.
- Wrigh-Gilmour. (2001). *Swim. To The Top.*
- Wrigh-Gilmour. (2002). *Arthur Lydiard Takes To The Water.*

# Pendidikan jasmani & Strategi belajar renang

## Tentang Penulis

Drs. Ruskin, M.Pd lahir di Palopo (Sul-Sel), 31 Desember 1957. Lulus SMOA negeri 5 Ujung Pandang tahun 1977. Lulus Sarjana Pendidikan (S1) IKIP Ujung Pandang tahun 1984, Jurusan olahraga prestasi. Atlet sepak takraw Sulawesi Selatan 1978-1980. Atlet sepak bola Sparta Utama IKIP Ujung Pandang 1981-1982. Pelatih Renang Garuda Laut dan Gemini Ujung Pandang 1982-1983. Atlet Renang Sulawesi Selatan PON ke 10 tahun 1983. Atlet Polo Air dan bola Voli IKIP Ujung Pandang tahun 1984.

Guru SGO Negeri Gorontalo 1986-1991. Pelatih Sepak Bola SGO 1987. Manager kolam renang Iahlilote tahun 1992-1995. Ketua harian PENGDA PRSI Provinsi Gorontalo tahun 1992-1994. Pelatih Renang 1987 PORDA ke III SULUT di Gorontalo. Pelatih Renang Penguin Club Kota Gorontalo 1987-sampai sekarang. Juara Pertama Renang 4 gaya(4 medali emas). Dan juara ke 2 lari 1500 m POR-KORPRI 1988 se Gorontalo.

Dosen Penjaskes 1991 FKIP-UNSRAT di Gorontalo. Pengalihan Dosen Penjaskes FKIP-UNSRAT di Gorontalo menjadi dosen STKIP Negeri Gorontalo 1992. Pemain Tenis Lapangan Piala Sudjiran (Dosen) 1995 di IKIP Jakarta. Pemain Tenis Lapangan Piala Sudjiran (Dosen) 1996 di IKIP Medang. Pemain Tenis Lapangan Piala Sudjiran (Dosen) 1997 di IKIP Bandung.

Pelatih Renang POMDA se SULUT 2002 di STKIP Gorontalo. Pengalihan Dosen STKIP Gorontalo menjadi Dosen IKIP negeri gorontalo tahun 2002. Pelatih renang BIMMIAGA se Asia Tenggara 2003 Di Makassar. Pengalihan dosen IKIP negeri Gorontalo menjadi Dosen UNG tahun 2003. Dosen pendidikan kepelatihan olahraga FIKK-UNG sampai sekarang.

Lulus Magister Pendidikan S2 2004 di UPI Bandung, jurusan pendidikan olahraga. Ketua Program studi Kepelatihan olahraga dan Ketua jurusan PKO 2007-2008. Pendidikan Doctor of Philosophhy (sport science education) UPSI Malaysia tahun 2008-2010 (tidak selesai).

ISBN 978-979-1340-69-4



UNG Press - Gorontalo  
Anggota IKAPI  
Jl. Jend. Sudirman No. 6 Telp. (0435) 821125  
Fax. (0435) 821752 Kota Gorontalo  
Website: www.ung.ac.id



9 789791 340694