



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XI



RENANG
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI

PENYUSUN
ANGGA KARLIVIANTO, M.Pd
SMA Negeri 1 Cimahi

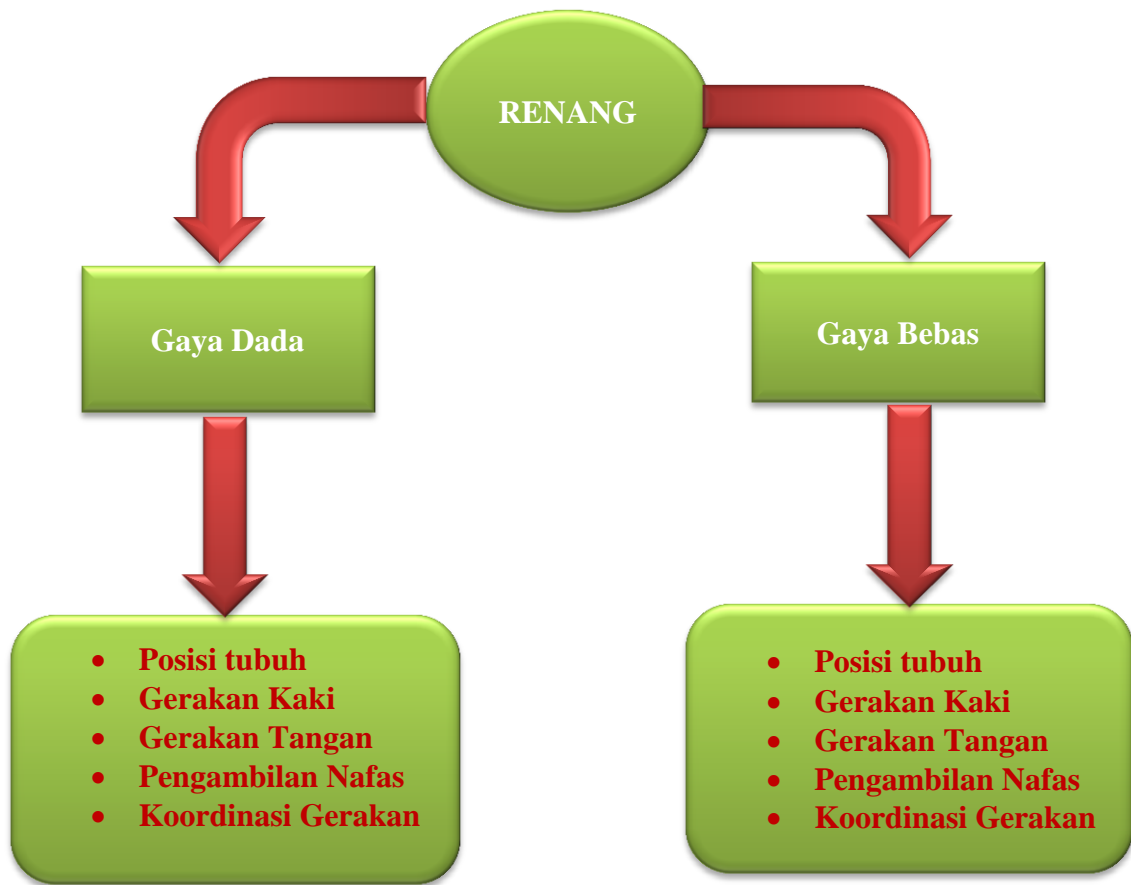
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	12
D. Penugasan Mandiri	13
E. Latihan Soal	14
F. Penilaian Diri	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	16
A. Tujuan Pembelajaran	16
B. Uraian Materi	16
C. Rangkuman	22
D. Penugasan Mandiri	23
E. Latihan Soal	24
F. Penilaian Diri	26
EVALUASI	27
DAFTAR PUSTAKA	31

GLOSARIUM

- Breast Stroke*** : Renang gaya dada
- speed*** : Kecepatan
- Streamline*** : Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air
- Psikologi*** : Kejiwaan
- free style/crawl*** : Renang gaya bebas
- Schoolsiag*** : Renang yang diajarkan di sekolah
- front crawl*** : Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
Judul Modul	: Renang

B. Kompetensi Dasar

- 3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang
- 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang

C. Deskripsi Singkat Materi

Renang merupakan salah satu cabang olah raga yang banyak digemari baik di daerah maupun diperkotaan. Untuk dapat menguasai berbagai macam gaya renang, terlebih dahulu perlu mempelajari dasar-dasar renang, yaitu bagaimana mengatur cara bernafas di dalam air, cara mengapung di air dan meluncur. Beberapa kemampuan dan gerakan teknik dasar yang perlu diperhatikan bagi perenang antara lain ialah: 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan tangan, 4) pengambilan nafas, dan 5) koordinasi gerakan. Renang gaya bebas (*free style/crawl*) merupakan gaya yang paling populer di dunia dan gaya yang paling cepat dari gaya renang yang lainnya sedangkan renang gaya dada (*breast stroke*) atau gaya katak gaya ini memang tidak secepat gaya bebas tetapi gaya ini yang sering digunakan orang-orang dalam renang rekreasi dikarenakan sangat nyaman dilakukan. Adapun manfaat dari materi ini bukan hanya dapat mempraktikkan dan menganalisis gerakannya saja akan tetapi dapat pula menganalisis kesalahan gerakannya juga sehingga dapat memperbaiki gerakan/teknik yang masih kurang baik agar menjadi sempurna gerakannya. Renang juga sangat bermanfaat untuk kesehatan fisik yaitu dapat meningkatkan fungsi peredaran darah, pernafasan dan memperkuat otot serta bermanfaat terhadap psikologis (kejiwaan) seperti dapat meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan tugas-tugas sekolah yang menumpuk.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Dalam modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi,

Teknik renang gaya dada dan gaya bebas

1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan tangan
4. Pengambilan nafas
5. Koordinasi gerakan

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui renang gaya dada dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam renang gaya dada;
3. Dapat menganalisis teknik renang gaya dada ;
4. Dapat mempraktikkan teknik renang gaya dada

B. Uraian Materi

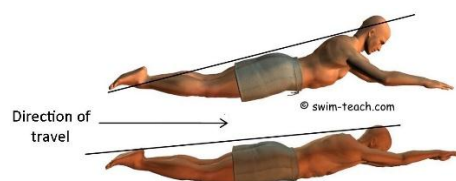
Renang gaya dada disebut juga gaya katak. Karena berenangya meniru gerakan katak. Perbedaannya, pada manusia sewaktu sikap meluncur kedua kaki dan lengan lurus, sedang pada gerakan katak sikap seperti ini tidak dijumpai. Dalam abad ke-19, yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk di kalangan militer juga yang dilombakan hanya gaya katak saja, sehingga pada waktu itu gaya tersebut disebut *schoolsiag* (renang yang diajarkan di sekolah) yang diambil dari bahasa Belanda. Bagi seseorang yang menguasai gaya ini dia dapat berenang dalam jarak jauh atau pada waktu lama. Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah: - a) posisi badan, - b) gerakan kaki, - c) gerakan lengan, - d) pengambilan nafas, dan - e) koordinasi gerakan.

Lakukan latihan gerak renang gaya dada sesuai tahapannya, dari mulai posisi badan saat meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan terakhir koordinasi gerakan. Perhatikan juga kesalahan-kesalahan yang sering terjadi disetiap tahapan lalu perbaiki kesalahannya dengan saling mengkoreksi bersama teman latihannya.

Anak-anak berikut tahapan latihan renang gaya dada yang akan dipelajari, pahami dan praktikan dengan penuh semangat :

1. Posisi badan

Anak -anak pahami posisi badan saat melakukan renang gaya dada, posisi badan datar dan sederhana dengan kemiringan kepala lebih tinggi dari pada kaki sehingga gerakan tendangan kaki akan terjadi di dalam air serta bahu harus tetap sejajar selama gerakan tangan mengayun.



Gamabar 1.1 posisi saat meluncur

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-body-position.html>

Berikut cara latihan posisi badan dan meluncur saat berenang:

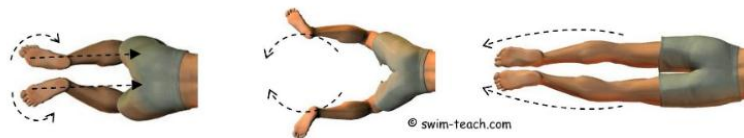
- a. Berdiri menempel pada pinggiran kolam renang dengan satu kaki menempel pada dinding kolam
- b. Posisi badan membungkuk sejajar dengan permukaan air seperti ketika rukuk dan posisi tangan lurus kedepan menggapit kedua daun telinga.
- c. Dorong badan kuat-kuat dengan kaki yang menempel pada dinding kolam, lalu tubuh anda akan meluncur ke depan.
- d. Posisi kan tangan, kaki dan tubuh lurus kedepan sejajar dengan permukaan air lalu jaga keseimbangan badan.

Kesalahan yang sering terjadi pada posisi badan saat meluncur :

- a. Keseimbangan tubuh labil
- b. Kepala terlalu naik keatas permukaan air
- c. Sikap badan kaku
- d. Badan tidak streamline

2. Gerakan kaki

Anaka-anak pahami gerakan tendangan kaki gaya dada dilakukan di dalam air dan di mulai dengan kaki dalam seperti menginjak, lalu kaki di rapatkan dan lutut menekuk untuk membawa tumit mendekati arah pantat dan bagian kaki menekuk ke posisi luar pada saat yang bersamaan. Perhatikan gambar dibawah ini.



Gambar 2.1 gerakan kaki gaya dada

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Untuk dapat melatih gerak kaki pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini dengan baik dan benar:

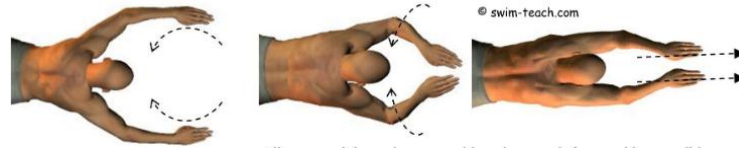
- 1) Badan dalam posisi menelungkup
- 2) Kedua tangan berpegangan pada bagian dinding
- 3) Kaki ditekuk (lutut di bengkokkan ke dalam/ditekuk)
- 4) Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan).
- 5) Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan, ini akan menambah daya dorong).
- 6) Ulangi langkah di atas dengan urutan tekuk, tendang, rapatkan, tekuk, tendang, rapatkan. Jadi urutan gerakan kaki gaya dada ini : tekuk, tendang, rapatkan.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki gaya dada :

- a. Kaki tidak rileks
- b. Kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air
- c. Kaki tidak menekuk/melipat secara baik
- d. Gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan

3. Gerakan Tangan

Anak-anak dalam gerakan tangan gaya dada, luruskan tangan ke atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan. Gerakan gabungan tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala muncul naik keatas sambil mengambil nafas.



Gambar 3.1 gerakan tangan gaya dada

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Untuk dapat melatih gerak tangan pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini:

- 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
- 2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
- 3) Luruskan tangan kembali.
- 4) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
- 5) Jadi urutan gerakan tangan gaya dada ini : luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan.
- 6) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan tangan gaya dada :

- a. Tarikan tangan terlalu kebawah
- b. Tarikan tangan kurang pas
- c. Jari-jari tangan terbuka/tidak rapat

4. Pengambilan nafas

Anak-anak setelah cukup lancar, maka mulailah belajar mengambil nafas. Ketika tangan bergerak ke samping, maka naikan kepala sedikit ke atas permukaan air dan langsung ambil nafas. Lakukan sampai lancar. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian. Kemudian berlatihlah lebih ke tengah dan berenang untuk mencapai pinggir kolam. Lakukan terus sampai bisa selebar kolam renang. Setelah lancar, mulailah perbaiki renang gaya dada kalian. Gerakan kaki dan tangan bergantian yaitu 1 kali gerakan kaki, 1 kali gerakan tangan dan ambil nafas. Gerakan tangan jangan terlalu lebar, melainkan agak ke bawah (hal ini akan memberikan dorongan yang lebih kuat sekaligus memudahkan pengambilan nafas).



Gambar 4.1 pengambilan nafas renang gaya dada
<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan pengambil nafas gaya dada : Terlalu cepat mengambil nafas

5. Koordinasi Gerakan

Anaka anak terakhir latihan koordinasi gerakan renang gaya dada. Pada teknik ini kalian harus mengkombinasikan teknik-teknik sebelumnya secara terpadu. Awalnya dengan gerakan meluncur kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki, lalu gerakan tangan yang diimbangi dengan pernapasan yang baik dan benar.



Gambar 5.1 koordinasi gerak renang gaya dada
<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan tangan gaya dada :

- Gerakan tangan dan kaki tidak seirama
- Gerakan tangan dan kaki terlalu cepat

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menambah kecepatan pada renang gaya dada

Untuk menambah *speed* atau kecepatan dalam renang gaya dada, beberapa hal yang dapat kalian perhatikan adalah seperti berikut ini.

- Gerakan tangan jangan terlalu ke samping, melainkan cukup selebar bahu dan ditarik ke bawah. Setelah siku tangan sampai sekitar tulang rusuk, kedua tangan langsung diluruskan kembali ke depan dengan posisi telapak tangan kanan dan kiri menempel.
- Gerakan kaki ketika menendang cukup lebar dan ketika kaki diluruskan, usahakan telapak kaki kanan dan kiri agak menyatu atau menempel.
- Yang juga tidak kalah penting adalah gerakan tangan dan kaki harus bergantian. Ketika tangan bergerak mendayung ke bawah, telapak kaki kanan dan kiri dalam kondisi diam sejenak (lurus). Demikian juga ketika kaki ditekuk dan ditendangkan, kedua tangan lurus ke depan (dengan posisi telapak kanan dan kiri menyatu).
- Yang sangat berpengaruh dalam *speed* atau kecepatan dalam renang gaya dada adalah:
 - Ketepatan gerakan kaki.
 - Koordinasi gerakan kaki dan tangan yang harus saling bergantian

AKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA

Anak-anak silahkan praktikan renang gaya dada sesuai dengan tahapan diatas secara berulang-ulang dan boleh memakai alat bantu seperti pelampung, bola, ban dalam mobil yang sudah dipompa atau alat lainya yang bisa digunakan, jika kalian mempraktikanya sendiri. Jika kalian mempraktikanya dengan teman kalian, boleh saling bergantian dibantu dan saling mengkoreksi kesalahanya lalu langsung diperbaiki kesalahan gerakanya. Selamat mencoba dengan penuh tanggung jawab dan semangat kerja keras.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang dapat kalian jadikan acuan dalam melakukan renang gaya dada

- a. Ketika memulai belajar renang gaya dada, tangan berpegangan pada pinggir kolam, kemudian gerakan kaki seperti penjelasan di atas. Lakukan sampai lancar.
- b. Kemudian kita bisa meminta seorang teman untuk memegangi tangan kita, sehingga bisa menyeberangi kolam dengan menggerakkan kaki dan tangan tetap dipegangi.
- c. Hal ini sering terjadi dimana kaki seringkali tidak mengapung di atas permukaan air, melainkan terlalu ke bawah, ini dikarenakan kepala tidak masuk ke dalam air. Oleh karena itu saat berlatih kaki ini sekaligus dijadikan sebagai sarana untuk berlatih gerakan kepala untuk mengambil nafas nantinya. Hal ini dilakukan dengan cara memasukkan kepala ke dalam air selama belajar gerakan kaki dan menaikkan kepala hanya bila mau mengambil nafas.
- d. Setelah lancar, maka sekarang kita dapat berlatih ke tengah kolam. Kemudian kita mengapungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakan kaki gaya dada lakukan sampai lancar.
- e. Setelah itu sekarang mulai belajar menggerakkan tangan. Lakukan 2 sampai 3 kali gerakan kaki, kemudian baru gerakan tangan gaya dada. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar.

C. Rangkuman

Renang gaya dada atau *Breast stroke* biasa disebut juga dengan nama renang gaya katak. Disebut demikian karena gaya renang ini mirip sekali dengan cara katak berenang. Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah: posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan renang gaya dada : keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, kaki tidak rileks, kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air, kaki tidak menekuk/melipat secara baik, gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan, tarikan tangan terlalu kebawah, tarikan tangan kurang pas, jari-jari tangan terbuka/tidak rapat, terlalu cepat mengambil nafas.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

LEMBAR KERJA SISWA KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA DADA			Nama Pelaku: Kelas : Pengamat :
PERINTAH			
Pelaku		: Lakukan berbagai bentuk latihan renang gaya dada secara mandiri atau dengan teman kalian	
Pengamat		: Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat kesalahan yang terjadi serta perbaikan gerakannya.	
Bentuk Latihan	Kegiatan	Kesalahan Yang Terjadi	Perbaikan Gerakan
Posisi Badan saat meluncur	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan kaki	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan tangan	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Gerakan pengambilan nafas	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		
Koordinasi Renang Gaya dada	lakukan pengulangan sebanyak mungkin		

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Nama lain renang gaya dada adalah ...
 - A. renang kodok
 - B. gaya katak
 - C. renang bebas
 - D. gaya punggung
 - E. gaya lumba-lumba
2. Ketika tangan bergerak ke samping, maka naikan kepala sedikit ke atas permukaan air. Ini merupakan ciri dari gerakan renang gaya dada pada tahapan ...
 - A. posisi badan
 - B. gerak kaki
 - C. gerak tangan
 - D. pengambilan nafas
 - E. koordinasi gerak
3. Renang sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Berpengaruh kuat terhadap kesehatan tubuh apakah?...
 - A. kehatan fungsi mata dan telinga
 - B. fungsi pernafasan dan memperkuat otot
 - C. menambah kecepatan dan kelincahan
 - D. ,kekuatan perut dan tangan
 - E. menambah percaya diri dan keberanian
4. Perhatikan ciri-ciri urutan latihan belajar gerak tangan gaya dada di bawah ini!
 - 1) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.
 - 2) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
 - 3) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
 - 4) kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
 - 5) Luruskan tangan kembali.Urutan tahapan latihan belajar gerak tangan renang gaya dada yang benar yaitu ...
 - A. 5-3-1-3-4
 - B. 4-3-5-2-1
 - C. 4-3-2-1-5
 - D. 4-3-5-1-2
 - E. 3-4-5-1-2
5. Di bawah ini adalah kesalahan-kesalahan gerakan dalam melakukan teknik renang gaya dada
 - 1) Kaki tidak rileks
 - 2) Kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air
 - 3) Kaki tidak menekuk/melipat secara baik
 - 4) Gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutanKesalahan pada tahap gerak apakah keterangan diatas ...
 - A. posisi badan
 - B. gerak kaki
 - C. gerak tangan
 - D. pengambilan nafas
 - E. koordinasi gerak

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada		
5	Saya dapat mempraktikkan renang gaya dada dengan baik dan benar		

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran untuk melakukan aktivitas jasmani melalui renang gaya dada dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang pola penyerangan dalam renang gaya dada;
3. Dapat menganalisis teknik renang gaya dada ;
4. Dapat mempraktikkan teknik renang gaya dada

B. Uraian Materi

Anak-anak pada pembahasan modul kegiatan pembelajaran kedua ini, akan di bahas mengenai renang gaya bebas / *Free style*. Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan.

Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Gerakan atau pukulannya berada satu garis dengan as memanjang tubuh, dan gerakan kedua tangan pun pemulihannya atau *recoverynya* di atas permukaan air, sehingga sedikit sekali hambatan yang timbul sewaktu pemulihan. Dengan kata lain gerakan yang merugikan sedikit sekali. Gaya *crawl*, karena cepatnya, juga berguna untuk menolong korban tenggelam yang segera memerlukan pertolongan. Secara umum gaya bebas itu diartikan orang bebas memilih macam gaya apa yang disukai dalam berenang. Dalam pertandingan-pertandingan, untuk nomor gaya bebas orang selalu memilih gaya *crawl*, karena kenyataannya gaya *crawl* lah yang tercepat di banding dengan gaya-gaya lainnya. Dengan demikian gaya bebas berarti gaya *crawl*. Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya *crawl* (gaya bebas) yakni: 1). posisi badan di air dan meluncur, 2). gerakan kaki, 3). gerakan tangan, 4). pengambilan nafas dan 5). koordinasi gerakan.

Anak-anak ada beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus kalian pahami dan kuasai yaitu:

1. Posisi Badan di air dan meluncur

Anak-anak pada posisi kepala dan pandangan mata kalian saat berenang gaya bebas fokuskan melihat kedasar kolam. Leher dan kepala kalian tepat diatas bahu kalian dan tidak mengangkat kepala atau mata kedepan serta mata kalian selalu fokus pada dasar kolam agar kaki kalian tetap lebih tinggi di dalam air dan pinggul kalianpun akan secara alami terangkat.

Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air (*streamline*), yaitu keadaan tubuh rileks



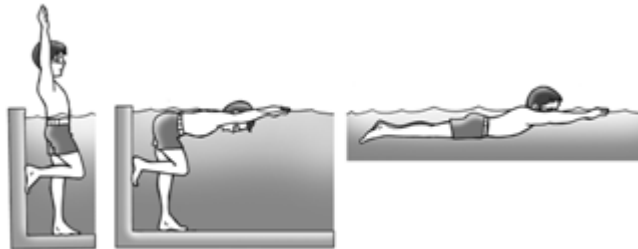
Gambar 1.1 posisi badan di air

Sumber : <https://www.youtube.com/watch?v=X5hL9GRT52c&app=desktop>

Kesalahan yang sering dilakukan ketika posisi badan di air pada gaya bebas :

- a. Badan kaku
- b. Posisi tubuh tidak *streamline*

Anak-anak berikut cara meluncur saat berenang:



Gambar 1.2 posisi saat meluncur

<https://narmadi.com/id/teknik-dasar-dalam-berenang/>

- a. Berdiri menempel pada pinggir kolam renang dengan satu kaki menempel pada dinding kolam
- b. Posisi badan membungkuk sejajar dengan permukaan air seperti ketika rukuk dan posisi tangan lurus kedepan mengagap kedua daun telinga.
- c. Dorong badan kuat-kuat dengan kaki yang menempel pada dinding kolam, lalu tubuh anda akan meluncur ke depan.
- d. Posisi kan tangan, kaki dan tubuh lurus kedepan sejajar dengan permukaan air lalu jaga keseimbangan badan.
- e. Lakukan berulang –ulang samapi memiliki kecepatan dan jauh ke depan

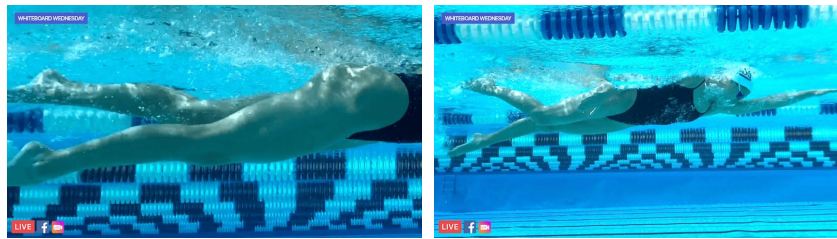
Kesalahan yang sering terjadi pada posisi badan saat meluncur :

- a. Keseimbangan tubuh labil
- b. Kepala terlalu naik keatas permukaan air
- c. Sikap badan kaku
- d. Badan tidak *streamline*

2. Gerakan Kaki

Dalam melakukan gerakan kaki gaya bebas, usahakan agar kaki kalian tetap lurus dan gunakan tendangan mengepak dengan tendangan ringan yang hanya bergerak dari lutut ke jari kaki. Kekuatan berasal dari pinggul kalian dan menendang dengan gerakan pendek dan cepat serta gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki karena ini berfungsi untuk tenaga pendorong dan pengatur keseimbangan tubuh Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan sambil berpegangan dipinggir kolam, berpasangan bersama teman, dan memakai alat bantu pelampung.

Berikut latihan gerakan kaki gaya bebas :



Gambar 2.1 gerakan kaki gaya bebas

<https://myswimpro.com/blog/2019/06/06/how-to-swim-freestyle-with-perfect-technique/>

Tungkai kiri bergerak ke atas dengan rileks tanpa menekuk lutut, dan kaki kanan melakukan pukulan ke bawah.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki gaya bebas :

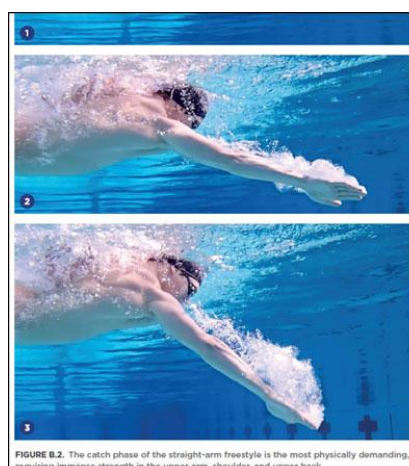
- a. Lutut menekuk seperti mengayuh sepeda
- b. Kaki terlalu naik ke permukaan air
- c. Gerakan kaki terlalu kebawah

3. Gerakan Tangan

Anaka-anak terdapat terdapat dua teknik gerakan lengan , yaitu gerakan *recovery* dan gerakan mendayung. Pada gerakan *recovery*, adalah gerakan selama berada di luar air, dimana memindahkan telapak tangan saat ke luar dari dalam air yang fungsinya untuk mengangkat kepala untuk keluar dan masuk ke dalam air. Sedangkan gerakan mendayung gerakanya seperti mendorong dan diawali dari ujung jari tengah yang pertama kali menyentuh air dan di ikuti pergelangan sampai lengan atas dan di lanjut dengan gerakan menarik tangan lurus di samping badan sampai keluar kembali dari air dengan posisi tangan lurus.

Berikut latihan langkah-langkah gerakan tangan gaya bebas :

- Gerakan menarik (*pull*)



Gambar 3.1 gerakan menarik (*pull*)

VladimirMorozov_straight-arm_freestyle_swimming_technique

Untuk memulai gerakan menarik, tangan dimasukkan kedalam air. Gerakan menarik (*pull*) dilakukan setelah siku masuk di dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal.

- Gerakan mendorong (*push*)



Gambar gerakan mendorong (*push*)
<https://www.youtube.com/watch?v=-UzYFyaeGEY>

Gerakan tangan mendorong (*pull*) harus dilakukan dengan kuat dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan di bawah dada.

- Gerakan istirahat (*recovery*)



Gambar gerakan istirahat/ *recovery*
<https://www.triathlete.com/training/4-phases-freestyle-swim-stroke/>

Yakni gerakan mengangkat siku dalam air setelah gerakan mendorong, gerakan ini dapat dilakukan dengan mengangkat siku tinggi atau sedang.

Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan lengan gaya bebas :

- a. Kayuhan lengan tidak pas
- b. Bagian lengan tidak keluar dari permukaan air
- c. Gerakan dorongan tangan kurang kuat

4. Gerakan Pengambilan Nafas

Hal terpenting dalam melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas adalah menjaga posisi kepala agar tetap netral. Saat melakukan teknik bernafas, lakukan pukulan dengan satu tangan

Berikut latihan bernafas renang gaya bebas :



Gambar 4.1 tahap bernafas

<https://www.myactivesg.com/Sports/Swimming/Training-Method/Swimming-for-Beginners/How-to-swim-front-crawl>

- a. Palingkan muka kesamping sebagian atau seluruhnya dengan mulut keluar dari permukaan air.
- b. Kemudian, ambillah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut atau hidung dan keluarkan napas secara perlahan-lahan setelah muka masuk ke dalam air.

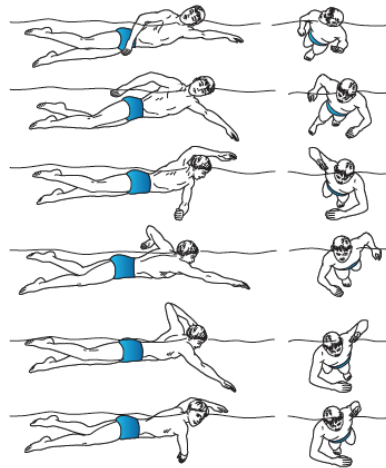
Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan bernafas gaya bebas :

- a. Kepala terangkat
- b. Mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan
- c. Gerakan dorongan tangan kurang kuat

5. Koordinasi gerakan

Berikut ini bisa disimak dan dipraktikkan akan latihan teknik dasar yang dimaksud:

- Ambil posisi awal yang benar untuk meluncur.
- Lakukanlah gerakan kaki dengan secara bergantian dipukulkan naik-turun.
- Lengan juga perlu digerakkan dengan melemparnya ke arah depan dan dilakukan secara bergantian.
- Saat lengan bekerja mendayung, miringkan kepala ke satu arah seperti yang sebelumnya sudah dijelaskan agar dapat mengambil napas. Lalu muka bisa kembali menghadap ke bawah atau ke dalam air untuk bisa mengembuskan napas yang baru saja diambil.



Gambar koordinasi 5.1 gerakan renang gaya bebas
<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menambah kecepatan pada renang gaya bebas

Untuk menambah speed atau kecepatan dalam renang gaya bebas, beberapa hal yang dapat kalian perhatikan adalah seperti berikut ini.

- Teknik pernapasan dengan cara mengambil napas di setiap kayuhan ketiga, kelima, atau ketujuh, jika kalian memiliki paru-paru yang kuat. Namun bernapas dengan sisi yang bergantian juga akan menghasilkan kayuhan renang yang lebih simetris.
- Untuk menghasilkan efisiensi gerak yang baik, diperlukan gerakan memutar badan. Gerakan memutar badan memungkinkan otot punggung kalian memulai kayuhan dan putaran yang baik.
- Usahakan gerakan tangan kalian mengayun hingga ke bawah poros tubuh kalian di air dan percepat dayungan serta jari tangan kalian rapatkan.
- Posisi tubuh diatur sedemikian rupa supaya tenaga pada otot dapat meningkat sambil meminimalisir tekanan dan gesekan. Lurus dan sejajar dengan air adalah kunci posisi renang yang baik untuk membuat berenang kita lebih cepat sekaligus efisien.
- Tangan dan lengan harus dalam posisi benar dan tak akan menjadi efisien apabila yang digunakan hanyalah tangan.

AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENGAMBILAN NAFAS

Anak-anak praktikan ditahap ini sesuai dengan tahapan diatas secara berulang-ulang dan boleh memakai alat bantu seperti pelampung, bola, ban dalam mobil yang sudah dipompa atau alat lainya yang bisa digunakan, jika kalian mempraktikanya sendiri. Jika kalian mempraktikanya dengan teman kalian, boleh saling bergantian dibantu dan saling mengkoreksi kesalahanya lalu langsung diperbaiki kesalahan gerakanya. Selamat mencoba dengan penuh tanggung jawab dan semangat kerja keras.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang dapat kalian jadikan acuan dalam melakukan renang gaya bebas :

- Ketika memulai belajar renang gaya bebas, tangan berpegangan pada pinggir kolam, kemudian gerakan kaki seperti penjelasan di atas. Lakukan sampai lancar.
- Kemudian kita bisa meminta seorang teman untuk memegangi tangan kita atau menggunakan alat bantu pelampung, sehingga bisa menyeberangi kolam

- dengan menggerakkan kaki dan tangan tetap dipegangi/memegang pelampung.
- c. Setelah itu, sekarang bagian tangan yang kalian harus latih dengan bantuan teman atau sendiri dengan cara di pegang kedua kaki kalian oleh teman kalian atau di sangkutkan ke pinggiran kolam lalu kalian lakukan teknik gerakan tangan gaya bebas.
 - d. Setelah lancar, maka sekarang kita dapat berlatih ke tengah kolam. Kemudian kita mengapungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakan kaki gaya bebas lakukan sampai lancar.
 - e. Setelah itu sekarang mulai belajar menggerakkan tangan. Lakukan gerakan kaki, tangan dan di tambah pengambilan nafas. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar.

C. Rangkuman

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Gaya bebas, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya krol (gaya bebas) yakni: 1). posisi badan, 2). gerakan kaki, 3). gerakan tangan, 4). pengambilan nafas dan 5). koordinasi gerakan.

Kesalahan- kesalahan dalam melakukan gerakan renang gaya bebas : Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, badan kaku, posisi tubuh tidak streamline, lutut menekuk seperti mengayuh sepeda, kaki terlalu naik kepermukaan air, gerakan kaki terlalu kebawah, kayuhan lengan tidak pas, bagian lengan tidak keluar dari permukaan air, gerakan dorongan tangan kurang kuat, kepala terangkat, mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan, gerakan dorongan tangan kurang kuat

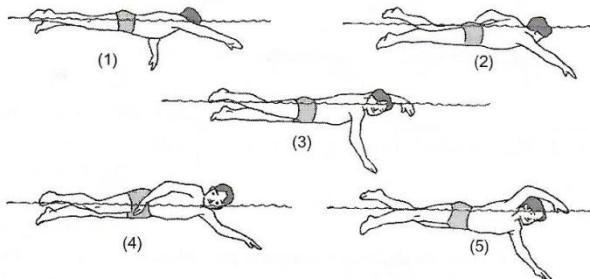
D. Penugasan Mandiri

LEMBAR LATIHAN KETERAMPILAN GERAK RENANG GAYA BEBAS		Nama : Kelas : Pengamat :	
PERINTAH			
Pelaku		: Lakukan berbagai bentuk latihan renang gaya dada secara mandiri atau dengan teman kalian	
Pengamat		: Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat kesalahan yang terjadi serta perbaiki gerakannya.	
Nama dan Jenis Keterampilan Gerak	Kegiatan	Kesalahan Yang Terjadi	Perbaikan Gerak
Posisi badan dan meluncur	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Gerakan kaki	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Gerakan tangan	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Pengambilan nafas	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		
Koordinasi(Renang Gaya Bebas)	Lakukan pengulangan gerakan sebanyak mungkin		

E. Latihan Soal

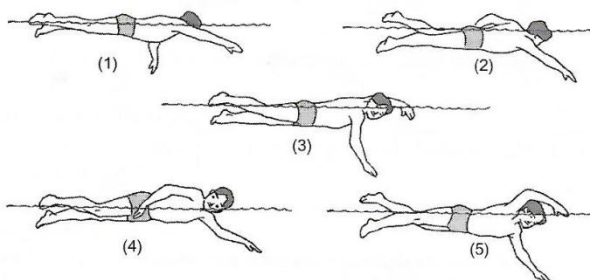
- Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari
 - fisiologis
 - biologis
 - psikologis
 - anatomi
 - jasmani
- Pada tahap posisi badan renang gaya bebas, posisi kepala dan pandangan mata kalian saat berenang gaya bebas fokus melihat ke ...
 - dasar kolam
 - permukaan kolam
 - samping kiri kolam
 - samping kanan kolam
 - depan kolam
- Dalam renang gaya bebas gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Fungsi dari gerakan kaki dalam renang gaya bebas, yaitu ...
 - mempermudah dalam pengambilan napas
 - mendorong agar badan dapat melaju ke depan
 - tenaga pendorong dan pengatur keseimbangan tubuh
 - mempercepat gerakan sehingga badan terdorong ke depan
 - membantu lengan dalam mempercepat badan bergerak ke depan

- Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...



Dalam gambar tersebut merupakan salah satu gerakan dalam renang gaya bebas, yaitu teknik gerakan *recovery* yang ditunjukkan pada gambar nomor ...

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Perhatikan gambar berikut ini!



Dalam gambar tersebut merupakan salah satu gerakan dalam renang gaya bebas, yaitu teknik gerakan pengambilan napas yang ditunjukkan pada gambar nomor ...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4
- E. 5

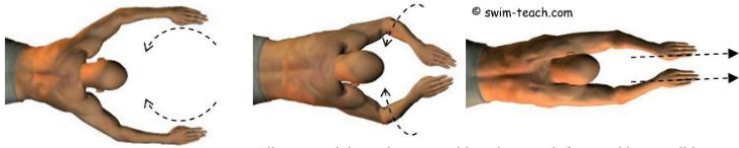
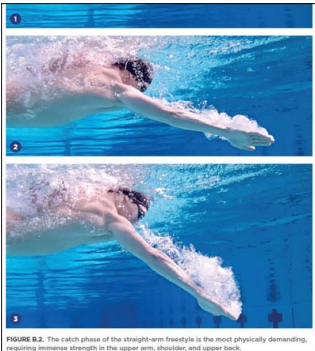


F. Penilaian Diri

Berilah tanda $\sqrt{\quad}$ pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya bebas		
5	Saya dapat mempraktikkan renang gaya bebas dengan baik dan benar		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Sebutkan tahapan apa sajakah yang terdapat dalam ketrampilan gerak renang gaya dada dan gaya bebas?	
2	Coba jelaskan langkah-langkah renang gaya dada di bawah ini... 	
3	Jelaskan langkah-langkah gerak tangan renang gaya bebas di bawah ini! Gambar 1  Gambar 2  Gambar 3 	
4	Kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada adalah....	
5.	Kesalahan yang sering terjadi dalam renang gaya dada adalah....	

KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

Pembelajaran 1

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	B	Hal 8
2	C	Hal 10
3	B	Hal 6
4	D	Hal 10
5	B	Hal 9

Pembelajaran 2

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	C	Hal 6
2	A	Hal 16
3	C	Hal 17
4	E	Hal 20
5	D	Hal 19

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

KUNCI JAWABAN SOAL EVALUASI

1. Gaya Dada : Posisi badan, Gerakan kaki, Gerakan, tangan, Pengambilan nafas, Koordinasi gerak
Gaya Bebas : Posisi badan, Gerakan kaki, Gerakan, tangan, Pengambilan nafas, Koordinasi gerak
2. Untuk dapat melatih gerak tangan pada renang gaya dada, kalian dapat melakukan langkah-langkah di bawah ini:
 - 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel).
 - 2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
 - 3) Luruskan tangan kembali.
 - 4) Ulangi dengan urutan luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan,
 - 5) Jadi urutan gerakan tangan gaya dada ini : luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan.
 - 6) Gerakan kombinasi tangan, kaki dan pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak keatas sambil mengambil nafas.
3. Gambar 1 :
Untuk memulai gerakan menarik, tangan dimasukkan kedalam air. Gerakan menarik (*pull*) dilakukan setelah siku masuk di dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal.
Gambar 2 :
Gerakan tangan mendorong (*pull*) harus dilakukan dengan kuat dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan di bawah dada.
Gambar 3 :
Yakni gerakan mengangkat sikut dalam air setelah gerakan mendorong, gerakan ini dapat dilakukan dengan mengangkat sikut tinggi atau sedang.
4. Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, kaki tidak rileks, kaki naik melebihi permukaan air/ seperti gaya bebas ada cipratan air, kaki tidak menekuk/melipat secara baik, gerakan kaki kurang pas dan tidak diikuti gerak lanjutan, tarikan tangan terlalu kebawah, tarikan tangan kurang pas, jari-jari tangan terbuka/tidak rapat, terlalu cepat mengambil nafas.
5. Keseimbangan tubuh labil, kepala terlalu naik keatas permukaan air, sikap badan kaku, badan tidak streamline, badan kaku, posisi tubuh tidak streamline, lutut menekuk seperti mengayuh sepedah, kaki terlalu naik kepermukaan air, gerakan kaki terlalu kebawah, kayuhan lengan tidak pas, bagian lengan tidak keluar dari permukaan air, gerakan dorongan tangan kurang kuat, kepala terangkat, mengambil nafas pada dua sisi samping/kiri dan kanan, gerakan dorongan tangan kurang kuat

Rubrik Penilaian

Untuk setiap nomor diberikan bobot skor sebagai berikut :

- Skor 1 = Jawaban tidak tepat, tidak logis, tidak sistematis
- Skor 2 = Jawaban mendekati dan kurang logis
- Skor 3 = Jawaban mendekati dan kurang logis namun sistematis
- Skor 4 = jawaban tepat, logis namun kurang sistematis
- Skor 5= jawaban tepat, logis dan sistematis.

Total Skor Evaluasi yaitu 50

N	Skor perole han	X
	<hr/>	
	Total skor	0

DAFTAR PUSTAKA

Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*, Puskur, Balitbang, Kemendikbud

<https://segalaserbaserbi.blogspot.com/2019/10/analisis-keterampilan-gerak-renang-gaya-80.html>

<https://www.materiolahraga.com/2019/05/teknik-renang-gaya-dada.html>

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-body-position.html>

<https://www.swim-teach.com/breaststroke-swimming-technique.html>

<https://olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-bebas>

<https://www.youtube.com/watch?v=X5hL9GRT52c&app=desktop>

<https://narmadi.com/id/teknik-dasar-dalam-berenang/>

<https://www.materiolahraga.com/2018/08/renang-gaya-bebas.html>

<https://edukaloka.com/2020/01/07/latihan-menambah-kecepatan-renang/>

<https://www.kompasiana.com/setunggal/5c4e8425677ffb7faa1b3735/tahapan-belajar-berenang-gaya-bebas-free-style?page=all>

<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>

VladimirMorozov_straight-arm_freestyle_swimming_technique

<https://myswimpro.com/blog/2019/06/06/how-to-swim-freestyle-with-perfect-technique/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-UzYfyaGEY>

<https://www.triathlete.com/training/4-phases-freestyle-swim-stroke/>

<https://www.myactivesg.com/Sports/Swimming/Training-Method/Swimming-for-Beginners/How-to-swim-front-crawl>

<https://troopleader.scouting.org/basic-swimming-strokes/>