

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



## MODUL 15 RENANG

KELAS  
**VII**

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia

**MODUL PEMBELAJARAN**  
**SMP TERBUKA**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**Kelas VII**

**MODUL 15**  
**RENANG**

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G\_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP. 196407141993041001

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Gambar .....	v

## I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	2
C. Petunjuk Belajar .....	3
D. Peran Guru dan Orang Tua .....	4

## II. Kegiatan Belajar : Renang

A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Uraian Materi Renang .....	5
C. Aktivitas Pembelajaran .....	9
D. Tugas .....	14

## III. Penutup

A. Rangkuman .....	15
B. Tes Akhir Modul .....	16

Lampiran .....	17
Daftar Pustaka .....	20

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 15.1. Gaya Dada ..	7
Gambar 15.2. Gaya Bebas .....	7
Gambar 15.3. Gaya Punggung .....	7
Gambar 15.4. Gaya Kupu-Kupu .....	7
Gambar 15.5. Ukuran Kolam Renang Pertandingan .....	8
Gambar 15.6. Kolam Renang Ukuran Internasional .....	8
Gambar 15.7. Cara Pengambilan Nafas .....	9
Gambar 15.8. Pengambilan Nafas dengan Bermain .....	10
Gambar 15.9. Menyelam Di Dalam Air .....	10
Gambar 15.10. Cara Meluncur Aktif dari Dinding .....	11
Gambar 15.11. Cara Belajar Gerakan Kaki Gaya Dada .....	12
Gambar 15.12. Tampak Atas Cara Belajar Kaki Gaya Dada .....	12
Gambar 15.13. Tampak Belakang Cara Belajar Kaki Gaya Dada .....	12
Gambar 15.14. Cara Belajar Latihan Lengan .....	13
Gambar 15.15. Cara Belajar Latihan Lengan Berpasangan .....	13
Gambar 15.16. Gerakan Lengan dan Nafas .....	13
Gambar 15.17. Gerakan Kombinasi Gaya Dada .....	14



# PENDAHULUAN



## RENANG

### A. Deskripsi Singkat

Renang termasuk olahraga yang dilakukan di dalam air. Berarti dalam mempelajari modul ini Ananda harus mempunyai gambaran dengan kolam renang yang ada disekitarmu, walaupun tidak ada Ananda dapat melakukan di sungai tapi harus dengan pengawasan orang tua atau orang dewasa yang bias berenang.

Dengan mempelajari modul ini, diharapkan dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Perlu juga Ananda perhatikan bahwa dengan melakukan latihan renang ini yang dapat dilakukan saat belajar di TKB maupun di luar TKB bersama dengan teman-temanmu. Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini, dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

## B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

### Kompetensi Inti (KI)

#### **Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan**

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

#### **Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan**

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### Kompetensi Dasar (KD)

<b>KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)</b>
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	4.8 mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)

### C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan dasar renang gaya dada/katak seperti keterampilan mengambil nafas, keterampilan gerakan kaki, keterampilan gerakan tangan dan manfaat olahraga renang bagi perkembangan tubuh kita, dari modul ini atau sumber buku lain atau kepada teman yang pernah melakukan olahraga renang.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar renang gaya dada/katak.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
  - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
  - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
  - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain atau tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
  - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulisnya.
  - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.





Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

**SELAMAT BELAJAR!**



# KEGIATAN BELAJAR 1

## INTI

### A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	3.8.1 Mengidentifikasi gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.2 Menjelaskan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 3.8.3 Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
4.8 mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	4.8.1 Melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. 4.8.2 Menggunakan gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada dalam bentuk perlombaan.

### B. Uraian Materi Renang

Renang merupakan olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di dalam air. Umumnya anggota badan yang digunakan dalam renang adalah tangan dan kaki untuk menjaga tubuh agar tetap mengapung di atas permukaan air.

Renang ini ternyata sudah dikenal sejak zaman pra-sejarah, hal ini diketahui sejak penemuan gua-gua yang dipercaya sebagai tempat para perenang zaman batu. Gua-gua tersebut berada di Barat Daya Mesir, dekat Wadi Sora. Selain itu, bukti menguatkan juga ditemukan di Mesir, pada stempel lilin yang diperkirakan berada pada tahun 4.000-9.000 SM. Dalam stempel tersebut, digambarkan empat orang perenang dengan menggunakan gaya bebas. Selain itu ditemukan pula lukisan dinding yang berada di Babylonia. Pada

lukisan tersebut ditunjukkan orang yang berenang dengan menggunakan gaya dada. Lukisan tersebut adalah lukisan paling terkenal yang ditemukan di padang pasir Kebir. Diperkirakan lukisan tersebut dibuat pada tahun 4.000 SM, selain itu dalam sejarah Jepang renang juga sudah dipelajari. Teknik renang menjadi salah satu kemampuan yang wajib dikuasai oleh para samurai saat itu. Dalam catatan sejarah, pertandingan pertama kali dalam renang diselenggarakan pada tahun 36 SM oleh Kaisar Suingui.

Seorang professor asal Jerman, Nicola Wymann menulis sebuah catatan bahwa olahraga renang modern pertama kali lahir pada tahun 1538. Sejarah renang pun banyak ditemukan dari berbagai hikayat, seperti hikayat Gilgamesh, Beowulf, Odyssey, dan Iliad. Pada abad pertengahan itu pula, teknik renang menjadi teknik yang harus dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh para ksatria. Hal ini bertujuan agar para ksatria mampu membawa senjata ketika berada di perairan, dan mampu mempertahankan diri dalam air agar tidak tenggelam.

Adapun untuk kolam renang pertama kali dibuat di Jerman pada tahun 1800 dan di Australia pada tahun yang sama. Fungsi kolam tersebut awalnya adalah untuk latihan para prajurit militer. Mulai tahun ini juga, olahraga renang masuk menjadi pelajaran di sekolah-sekolah keprajuritan.

Pada tahun 1800 pertandingan renang dilakukan pertama kali, sekaligus memperebutkan juara dunia. Sebagian besar para peserta menggunakan gaya dada dalam pertandingan tersebut. Seiring berjalannya waktu, olahraga renang pun semakin berkembang. Akhirnya terciptalah bentuk dan teknik gaya renang yang berbeda-beda. Salah satunya adalah gaya renang bebas, yang pertama kali dikenalkan oleh Athur Trugen pada tahun 1873.

Olahraga renang di Indonesia sudah dikenal sejak zaman Hindia-Belanda. Pada saat itu didirikan “Perserikatan Berenang Bandung” yang disebut juga dengan “*Bandungse Zwembond*” pada tahun 1917. Kemudian berkembang, dan muncullah Perserikatan Berenang Jawa Barat (*West Java Zwembond*), dan Perserikatan Berenang Jawa Timur (*Ost Java Zwembond*) pada tahun 1927. Adapun untuk induk organisasi renang Indonesia, Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), didirikan pada 21 Maret 1951. Lalu masuk sebagai anggota FINA pada tahun berikutnya. Atlet renang Indonesia pertama kali mengikuti lomba adalah pada Olimpiade tahun 1952.



Jenis gaya dalam renang terdiri dari 4 gaya keterampilan dalam renang yaitu:

1. Gaya Dada (*Breast Stroke*)



Gambar 15.1. Gaya Dada

2. Gaya Bebas (*The Crawl Stroke*)



Gambar 15.2. Gaya Bebas

3. Gaya Punggung (*Back Crawl Stroke*)



Gambar 15.3. Gaya Punggung

4. Gaya Kupu (*Butterfly Stroke*)



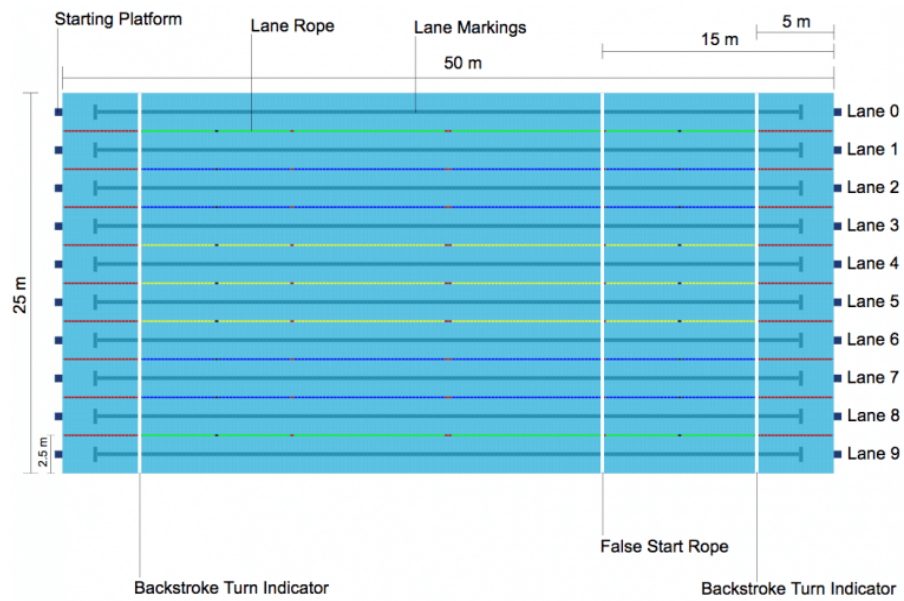
Gambar 15.4. Gaya Kupu-Kupu

Ukuran Standar Kolam Renang Nasional dan Internasional, sebagai berikut:

1. ukuran standar kolam renang standar nasional:
2. panjang kolam: 50 m
3. lebar kolam renang: 25 m
4. kedalaman kolam renang minimum: 2 meter
5. lebar lintasan kolam renang: 2,5 m
6. jumlah lintasan kolam renang: 8
7. temperatur Air pada kolam renang: 25° C – 28° C

Ukuran Standar Kolam Renang Standar Internasional:

1. panjang kolam renang: 50 m
2. lebar kolam renang: 25 m
3. temperatur air pada kolam renang: 25° c sampai 28° c
4. lebar lintasan kolam renang: 2,5 m
5. jumlah Lintasan Kolam Renang: 8



Gambar 15.5. Ukuran kolam renang pertandingan



Gambar 15.6. Kolam renang ukuran internasional

# AKTIVITAS PEMBELAJARAN



## Keterampilan Dasar Gerakan Renang

Sebelum melakukan renang perlu dikuasai dahulu keterampilan dasar renang, yaitu:

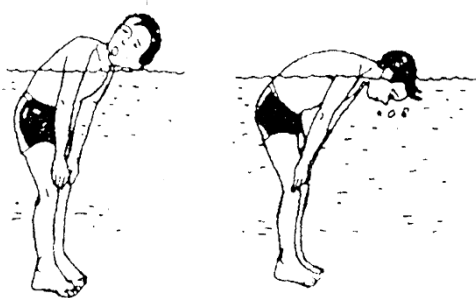
1. cara pengambilan nafas
2. cara menyelam
3. cara mengapung/mengambang
4. cara meluncur

Mari kita coba untuk mempelajari satu persatu!

### 1. Aktivitas Pembelajaran Cara Pengambilan Nafas Dalam Renang.

Pengambilan nafas harus dilakukan dengan keterampilan yang benar. Caranya yaitu dengan berdiri dikolam, disesuaikan dengan dasar kolam yang ada dengan tinggi badan perenang. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Ambil nafas panjang melalui mulut dari atas permukaan air, lakukan secepat mungkin dan sebanyak mungkin.



Gambar 15.7. Cara Pengambilan Napas

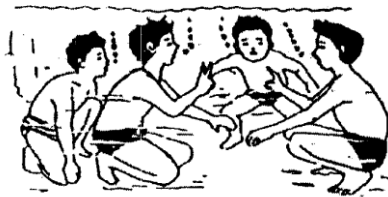
- b. Masukkan muka ke dalam air, diikuti dengan mengeluarkan napas melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit sehingga terlihat gelembung-gelembung udara dalam air.



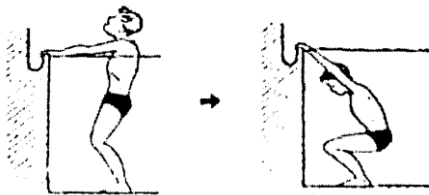
## 2. Aktivitas Pembelajaran Cara Menyelam di Dalam Air.

Latihan menyelam artinya latihan menahan napas didalam air selama beberapa saat. Hal ini dilakukan untuk menambah rasa percaya diri sendiri dan meningkatkan keterampilan dalam berenang. Cara melakukannya:

- Dilakukan dalam kolam renang yang mempunyai kedalaman setinggi dada.
- Ambil napas panjang melalui mulut sebanyak-banyaknya. Kemudian masukan kepala ke dalam air sambil menahan napas. Hindari jangan sampai terjadi pengambilan napas melalui hidung.
- Saat menyelam didalam air dianjurkan mata tetap terbuka dan badan tetap dalam kondisi rileks.



Gambar 15.8 Pengambilan napas dengan bermain



Gambar 15.9 Menyelam di dalam air

Atau dapat juga dilakukan sambil bermain:

- Bentuk lingkaran dengan beberapa orang dalam kelompok.
- Menyelam bersama-sama dengan sikap jongkok di kolam yang dangkal.
- Salah satu anggota kelompok mengacungkan jari tangannya kemudian yang lain harus menebak.

## 3. Aktivitas Pembelajaran Cara Mengapung/Menyelam.

Kemampuan mengapung atau mengambang dalam berenang sangatlah diperlukan karena dapat membantu walaupun sedikit ada keyakinan bahwa kita akan tenggelam.

Cara melakukannya:

- a. Dilakukan pada kolam yang rendah permukaan airnya, bisa pada kolam anak-anak yang tingginya setinggi lutut.
- b. Lakukan dengan badan tengkurap/tiarap dengan kedua lengan lurus dan telapak tangan menumpu pada dasar kolam badan lurus.
- c. Dari sikap tersebut lepaskan kedua tangan dan angkat keatas, badan tetap rileks sehingga badan akan terapung.

#### 4. Aktivitas Pembelajaran Cara Meluncur.

Setelah latihan di atas dilakukan, berikut latihan meluncur dengan sikap badan tiarap/tengkurap. Ini akan lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan posisi terlentang. Cara melakukannya:

- a. Berdiri di dekat kolam bagian dangkal.
- b. Bungkukan badan sejajar dengan permukaan air dengan kedua tangan lurus disamping telinga, telapak tangan menghadap ke bawah.
- c. Salah satu kaki ditekuk dan telapak kaki menempel pada dinding kolam.
- d. Tolakan dan dorongan kaki yang ditekuk untuk melakukan gerakan kedepan.



Gambar 15.10. Cara meluncur aktif dari dinding

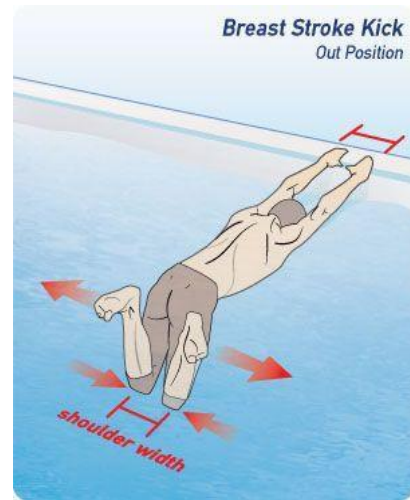
Perlu diperhatikan bahwa saat meluncur posisi badan termasuk dada dan perut harus mendatar, tidak ada gerakan kaki maupun tangan sedangkan mata harus terbuka.

#### 5. Aktivitas Pembelajaran Melakukan gerakan kaki gaya dada.

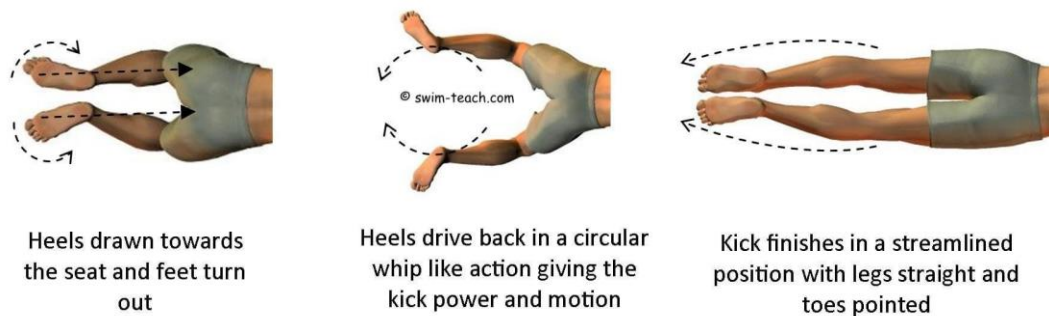
Setelah belajar mengenai pengenalan air di kolam renang, selanjutnya kita melakukan pembelajaran gerakan kaki gaya dada.

Cara melakukannya:

- sikap awal posisi badan lurus dengan air kolam;
- kedua tangan memegang tembok/besi dipinggir kolam;
- gerakan kaki dimulai dari kedua lutut yang diakhiri gerakan kedua kaki mendorong ke belakang.



Gambar 15.11. Cara belajar gerakan kaki gaya dada



Gambar 15.12. Tampak atas cara belajar kaki gaya dada



Gambar 15.13. Tampak belakang cara belajar kaki gaya dada

#### 6. Aktivitas Pembelajaran Melakukan gerakan lengan gaya dada.

Latihan gerakan lengan dapat dilakukan di tepi kolam dengan cara salah satu kaki dikaitkan pada besi yang ada di tepi kolam atau dapat pula dilakukan pada kolam yang dangkal sambil berjalan ke depan badan membungkuk sejajar dengan permukaan air. Cara melakukannya:

- posisi badan membungkuk di atas permukaan air dengan kedua lengan lurus telapak tangan menghadap ke bawah;

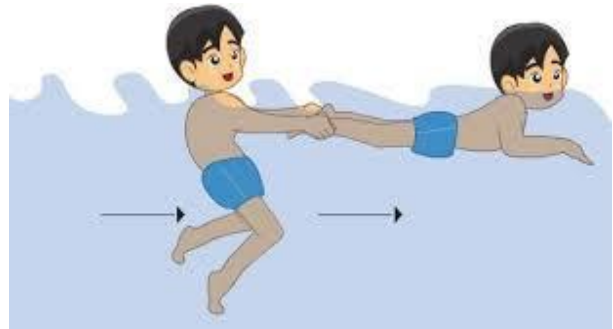


- b. bengkokan salah satu tangan melalui muka sampai ke samping dada dengan jari-jari rapat, kemudian luruskan kembali ke depan seperti sikap awal;
- c. dengan gerakan tangan mengelus dan menekan permukaan air.



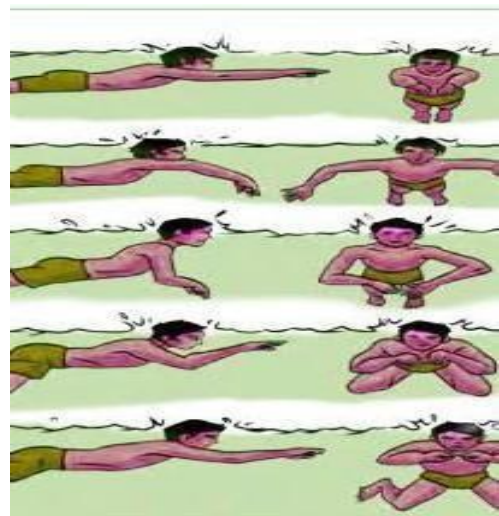
Gambar 15.14. Cara belajar latihan lengan

Cara lain dari latihan tangan, bisa dengan cara berpasangan. Caranya adalah satu orang memegang kakinya dan yang lain melakukan gerakan lengan gaya dada.



Gambar 15.15. Cara belajar latihan lengan berpasangan

Gerakan tangan gaya dada serta pengambilan nafas nya dilihat dari samping dan depan



Gambar 15.16. Gerakan lengan dan nafas

## 7. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi gerakan kaki, lengan dan tangan.

Untuk menghasilkan gerakan renang gaya dada lakukan gerakan gabungan dari latihan-latihan diatas. Cara melakukannya:



Gambar 15.17: Gerakan kombinasi gaya dada

- a. berdiri pada tepi kolam dengan salah satu kaki menempel pada dinding kolam;
- b. bungkukan badan dengan kedua lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air;
- c. tolakan kaki dorong ke depan, dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan tangan serta pengambilan napas.

Catatan: Pengambilan napas dilakukan dengan menegakkan muka ke depan bersamaan dengan tarikan kedua tangan ke samping.

#### D. Tugas

1. Lakukan gerakan pengambilan napas secara berkelompok dengan teman temanmu.
2. Sebutkan langkah-langkah gerakan mengapung atau mengambang!
3. Lakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada!
4. Lakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada!
5. Lakukan teknik kombinasi renang gaya dada pada kolam yang dangkal!

# PENUTUP

## A. Rangkuman



Renang merupakan olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di dalam air. Umumnya, anggota badan yang digunakan dalam renang adalah tangan dan kaki untuk menjaga tubuh agar tetap mengapung di atas permukaan air.

Induk organisasi renang Indonesia, Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), didirikan pada 21 Maret 1951. Lalu masuk sebagai anggota Induk organisasi renang dunia (FINA) pada tahun berikutnya. Atlet renang Indonesia pertama kali mengikuti lomba adalah pada Olimpiade tahun 1952.

Terdapat 4 Macam Gaya / Tehnik dalam renang sekarang yaitu:

1. Gaya Dada (*Breast Stroke*)
2. Gaya Bebas (*The Crawl Stroke*)
3. Gaya Punggung (*Back Crawl Stroke*)
4. Gaya Kupu (*Butterfly Stroke*)



# TES AKHIR MODUL

## B. Tes Akhir Modul

### 1. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Setelah mempelajari materi renang ini, kerjakan tugas kelompok dan dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Dalam Renang Gaya Dada.

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1) Bagaimana bentuk gerakan lengan saat posisi di depan dada ketika melakukan renang gaya dada?				
2) Bagaimana posisi telapak kaki saat kedua lutut ditekuk untuk melakukan gerakan kaki renang gaya dada?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

### 2. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Keterampilan Dasar Renang Gaya Dada

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1) Bentuk gerakan kaki menekuk lutut dan menendang ke belakang				
2) Bentuk gerakan lengan lurus ke depan, membuka ke samping dan menekan ke bawah di depan dada				
3) Posisi badan lurus di atas permukaan air dan air sebatas dahi				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

# LAMPIRAN

## A. Glosarium

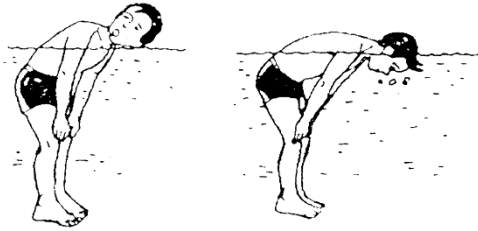
<b>Abstrak</b>	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
<b>Afektif</b>	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
<b>Cedera</b>	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
<b>Efektif</b>	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Efisien</b>	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
<b>Faktual</b>	kejadian yang bersifat nyata
<b>Fasilitas</b>	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
<b>Fundamental</b>	bersifat mendasar
<b>Gotong royong</b>	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
<b>Inspirator</b>	memberikan ilham atau petunjuk
<b>Kognitif</b>	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
<b>Kombinasi</b>	menggabungkan beberapa obyek
<b>Konkret</b>	nyata
<b>Konseptual</b>	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di pahami
<b>Korektor</b>	pemeriksa yang adil dan obyektif
<b>Modifikasi</b>	merubah sesuatu agar lebih menarik
<b>Modul</b>	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
<b>Motivator</b>	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
<b>Prosedural</b>	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
<b>Psikomotor</b>	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
<b>Ranah</b>	bagian atau elemen
<b>Sportif</b>	bersifat ksatria, jujur
<b>Teloransi</b>	saling menghormati dan menghargai

## Kunci Jawaban

### A. Kunci Jawaban

#### Tugas

1.



2. Langkah-langkah terapung/mengambang

- Dilakukan pada kolam yang rendah permukaan airnya, bisa pada kolam anak-anak yang tingginya setinggi lutut.
- Lakukan dengan badan tengkurap/tiarap dengan kedua lengan lurus dan telapak tangan menumpu pada dasar kolam badan lurus.
- Dari sikap tersebut lepaskan kedua tangan dan angkat keatas, badan tetap rileks sehingga badan akan terapung.

3. Gerakan kaki disini ditekankan pada gerakan kaki untuk renang gaya dada.

Cara melakukannya:

- Sikap awal sama dengan saat meluncur dengan posisi badan telungkup.
- Gerakan kaki dimulai dari kedua lutut yang diakhiri gerakan kedua kaki mendorong ke belakang.

4. Cara melakukannya:

- Posisi badan membungkuk diatas permukaan air dengan kedua lengan lurus telapak tangan menghadap ke bawah.
- Bengkokan salah satu tangan melalui muka sampai ke smping dada dengan jari-jari rapat, kemudian luruskan kembali ke depan seperti sikap awal.
- Dengan gerakan tanganmengelus dan menekan permukaan air.

5. Cara melakukannya:

- Berdiri pada tepi kolam dengan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
- Bungkukan badan dengan kedua lengan lurus ke depan sejajar dengan permukaan air.

- c. Tolakan kaki dorong ke depan, dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan tangan serta pengambilan napas.

#### **Panduan Penilaian Pengetahuan**

- 1) Skor 4: jika Ananda mampu menjelaskan *empat* keterampilan dasar bentuk gerakan lengan, posisi telapak kaki, saat melakukan gerakan renang gaya dada.
- 2) Skor 3: jika Ananda mampu menjelaskan *tiga* keterampilan dasar bentuk gerakan lengan, posisi kaki saat melakukan gerakan renang gaya dada
- 3) Skor 2: jika Ananda mampu menjelaskan *dua* keterampilan dasar bentuk gerakan lengan, posisi kaki saat melakukan gerakan renang gaya dada.
- 4) Skor 1: jika Ananda mampu menjelaskan *satu* keterampilan dasar bentuk gerakan lengan, posisi kaki saat melakukan gerakan renang gaya dada.

#### **Panduan Penilaian Keterampilan**

- 1) Skor 4: jika Ananda mampu melakukan *empat* keterampilan dasar gerakan kaki katak, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan napas.
- 2) Skor 3: jika Ananda mampu melakukan *tiga* keterampilan dasar gerakan kaki katak, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan napas.
- 3) Skor 2: jika Ananda mampu menjelaskan *dua* keterampilan dasar gerakan kaki katak, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan napas.
- 4) Skor 1: jika Ananda mampu menjelaskan *satu* keterampilan dasar gerakan kaki katak, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan napas.

$$\text{Nilai Capaian} = \frac{\text{Skor Hasil Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$



# DAFTAR PUSTAKA



Muhajir, 2016, *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Kemendikbud

Murni, Muhammad. 2005. *Renang*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

<https://berbagaiinformasiberguna.blogspot.com/2018/06/pengertianketerampilan-dan-gambar-renang-gaya.html>

<https://bahassemu.com/keterampilan-renang-gaya-punggung/>

<http://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2015/05/keterampilan-renang-gaya-bebas.html>

<https://perpustakaan.id/ukuran-kolam-renang/>

<https://pergibaca.com/nama-nama-gaya-renang-dalam-bahasa-inggris-dan-penjelasan/>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2016/07/renang-gaya-dada-katak-keterampilan-dasar.html>

<http://www.tutorialolahraga.com/2015/10/kombinasi-gerakan-renang-kupu-kupu.html>