

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Kemala, A. (2021). Development Of Physical Fitness Teaching Materials E-Book Using Flipbook Maker. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(1), 71–81. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1375>
- Ansari, B. I., & Yamin, M. (2012). *Taktik Mengembangkan Kemampuan Individual Siswa*. GP Press Group.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aritianto, A., & Hartoto, S. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 355–360.
- Badruzaman. (2013). *Renang Untuk Pemula Lanjutan, Dan Penyempurnaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bambang, A. (2014). Pengertian Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 19(1), 11–21.
- Eveline, S., & Nara, H. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Gani, R. A., Nugroho, S., & Afrinaldi, R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Gaya Dada. *Jurnal Speed Unsika, Vol 2*(1), 52–80.
- Hamalik, O. (n.d.). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harry, B. A., Wiradihardja, S., & Nuraini, S. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Air Di SDN Cipinang Cimpedak 05 Pagi Jakarta Timur. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(1), 7–14. <https://doi.org/10.24114/JIK.V19I1.18448>
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.89>
- Iskandar, T., & Iskandar, T. (2019). Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 62–69. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1129>
- Kosasih, E. (2014). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Yrama Widya.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar olahraga mens sana in corpore sano*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. In *Bandung: Alfabeta*. CV. Alfabeta.
- Lutan, R. (2011). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.

- Majid, A. (2012). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Rosda Karya.
- Murtiningsih, S. (2012). *Pendidikan Multikultural melalui Dolanan Anak : Studi tentang Dolanan Anak "Sundamanda."* 12–13.
- Putra Priwardana, A., & Hartoto, S. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas VA SD Negeri Durung Banjar Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(01), 195–198.
- Rifai, A., & Dwi Intani, A. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 32–43.
<http://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/19/15>
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu Teori, Praktik dan Penilaian*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Saputra, Y. S. V., Rufi'i, R., & Cholid, A. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Renang Gaya Dada Untuk Mempermudah Melatih Renang Gaya Dada. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 63.
<https://doi.org/10.17977/um040v4i1p59-65>
- Setyosari, P. (2020). *Desain Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyanto, F. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S., & Syaodih, E. (2012). *Kurikulum dan Pembelajaran Kompetensi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Susanto, E. (2016). Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 76–84.
<https://doi.org/10.21831/JPJI.V12I2.17105>
- Undang-Undang RI No 20, 2003. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003. *Presiden RI*, 18(1), 22–27.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- W., Sri Anitah and Hernawan, Asep Herry and Ruhiat, T. (2014). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
<http://repository.ut.ac.id/id/eprint/3991>
- Wahyudi, B. (2013). *Hubungan power tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa kelas v SD Negeri I metenggeng kecamatan Bojongsari kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Wiarso, G. (2015). *Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.

Lampiran 1

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 185 / SK.01/ E-DK / III / 2022

TENTANG
 PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Andini Dwi Intani, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Choirunissa Putri Pratiwi**
 NPM : 41182191170034

Pengembangan Model Pembelajaran Renang Gaya Dada Umur 13-15 Tahun

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : Kamis, 31 Maret 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

- Tembusan : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 2



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 186 / SE / FKIP / UNISMA / VIII/2022
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMP Negeri 32 Kota Bekasi

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb .

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Choirunissa Putri Pratiwi
 NPM : 41182191170034
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingg : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengembangan Model Pembelajaran Renang Gaya Dada Umur 13-15 Tahun

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 12 Agustus 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 3

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK
DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS PERMAINAN
PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Oleh:

CHOIRUNISSA PUTRI PRATIWI

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Lari ninja Tujuan: untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dan kaki. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Buatlah dua sampai 4 kelompok. Masing-masing kelompok berisikan 2 orang untuk menentukan pelari pertama dan kedua. Barisan pertama akan melakukan start berdiri sambil mendengarkan aba-aba dari guru Lalu, apabila baris pertama sudah melakukan pelarian langsung disusul oleh pemain selanjut nya secara estafet Berlari di air dengan mengangkat paha tinggi – tinggi Apabila pelari pertama sudah sampai garis finish maka selanjutnya pelari kedua akan melakukan lari dan akan diarahkan pelatih atau guru untuk melakukan aba-aba. | | | √ | | |
| 2 | <p>Bola Berair Tujuan: karena meningkatkan kemampuan adaptasi dengan air dan daya apung badan serta keberanian. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Diperlukan minimal 6 siswa untuk melakukan permainan Para siswa akan membuat sebuah lingkaran di tengah kolam pada kedalaman 50cm Salah satu sebagai pengejar bola untuk menangkap bola. Cara bermainnya seperti kucing-kucingan yang dimana sebagai pengejar bola akan menangkap bola yang dilemparkan dari satu ke yang lainnya setelah diambil maka pengejar bola akan bergantian dengan pemain yang lain. | | | √ | | |
| 3 | Harta Dalam Samudra | | | | √ | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>Tujuan: dapat meningkatkan kemampuan dalam bernafas dan dapat menahan nafas.</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Diperlukan minimal 5 orang atau siswa untuk mempermainkan permainan ini Para peserta berdiri diatas kolam sambil menunggu aba-aba pelatih Pada saat pelatih melemparkan koin kedalam kolam serta menghitung aba-aba maka para siswa akan mencari koin tersebut Siswa harus mengumpulkan koin sebanyak mungkin, siswa yang paling banyak mengumpulkan koin tersebut maka akan dinilai atau akan mendapatkan hadiah dari kejutan. | | | | | |
| 4 | <p>Katak Merayap</p> <p>Tujuan: untuk melatih siswa dalam daya tahan, kelentukan, serta daya apung siswa.</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap siswa akan berpasang – pasangan. Setelah siswa yang mendapatkan pasangan salah satu dari mereka akan mempraktekkan gerakan kaki yang menyerupai dengan katak. Dengan cara rekan pasangan akan memegang kaki temannya pada saat melakukan gerakan kaki katak. Lakukan gerakan kaki seperti itu selama 5 kali dan lakukan secara bergantian. | | | √ | | |
| 5 | <p>Gerakan Membuka Jendela</p> <p>Tujuan: meningkatkan kemampuan lengan pada gerakan renang gaya dada.</p> <p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mebutuhkan siswa sebanyak 10 orang. Masing-masing barisan terdiri dari 2 orang. Barisan pertama berdiri di kolam dengan kedua lengan rapat di depan dada melakukan gerakan membuka dan menutup usahakan kedua sikut jangan sampai turun harus membentuk sudut 90° Lakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali dan secara bergantian. | | | √ | | |
| 6 | <p>Jungkat Jungkit</p> <p>Tujuan: meningkatkan kemampuan bernafas pada gerakan renang gaya dada.</p> | | | | √ | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | a. Posisi awal berdiri dengan melakukan berpasangan sambil berhadapan. b. Para siswa akan mendengarkan aba-aba dari guru atau pelatih dengan meniupkan pluit. c. Apabila guru atau pelatih sudah meniupkan pluit para siswa pada bagian barisan depan akan memasuki kolam. d. Masing-masing pasangan akan menghitung sebanyak 5 hitungan. e. Lalu lakukan gerakan tersebut secara bergantian masuk ke dalam kolam sambil jongkok. | | | | | |
| 7 | Bernapas bersama Merupakan permainan untuk melatih pernapasan siswa seperti ketika melakukan gerakan renang gaya dada. a. Seluruh siswa berpegangan tangan membentuk lingkaran dengan dibagi menjadi kelompok ganjil genap sesuai hitungan secara berurutan b. Siswa hanya meletakkan bagian wajah ke dalam air untuk menahan napas, tetapi telinga masih bisa mendengar instruksi pelatih c. Ketika pelatih menyebutkan angka ganjil maka kelompok siswa ganjil membenamkan wajahnya ke dalam air kolam, demikian juga dengan kelompok genap ketika pelatih menyebutkan angka genap d. Gerakan menahan dan mengambil napas dilakukan bergantian ganjil dan genap | | | √ | | |
| Jumlah | | | | | | |
| Total Skor Penilaian | | | | | | |

Bekasi, Juli 2022
 Validasi Ahli Motorik



(Elly Diana Mamesah, M.Pd.)

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK
DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS PERMAINAN
PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Oleh:

CHOIRUNISSA PUTRI PRATIWI

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Lari ninja Tujuan: untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dan kaki. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Buatlah dua sampai 4 kelompok. Masing-masing kelompok berisikan 2 orang untuk menentukan pelari pertama dan kedua. Barisan pertama akan melakukan start berdiri sambil mendengarkan aba-aba dari guru Lalu, apabila baris pertama sudah melakukan pelarian langsung disusul oleh pemain selanjut nya secara estafet Berlari di air dengan mengangkat paha tinggi – tinggi Apabila pelari pertama sudah sampai garis finish maka selanjutnya pelari kedua akan melakukan lari dan akan diarahkan pelatih atau guru untuk melakukan aba-aba. | | | | √ | |
| 2 | <p>Bola Berair Tujuan: karena meningkatkan kemampuan adaptasi dengan air dan daya apung badan serta keberanian. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Diperlukan minimal 6 siswa untuk melakukan permainan Para siswa akan membuat sebuah lingkaran di tengah kolam pada kedalaman 50cm Salah satu sebagai pengejar bola untuk menangkap bola. Cara bermainnya seperti kucing-kucingan yang dimana sebagai pengejar bola akan menangkap bola yang dilemparkan dari satu ke yang lainnya setelah diambil maka pengejar bola akan bergantian dengan pemain yang lain. | | | √ | | |
| 3 | <p>Harta Dalam Samudra Tujuan: dapat meningkatkan kemampuan dalam bernafas dan dapat menahan nafas.</p> | | | | √ | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | Langkah-langkah: a. Diperlukan minimal 5 orang atau siswa untuk memperlakukan permainan ini b. Para peserta berdiri diatas kolam sambil menunggu aba-aba pelatih c. Pada saat pelatih melemparkan koin kedalam kolam serta menghitung aba-aba maka para siswa akan mencari koin tersebut d. Siswa harus mengumpulkan koin sebanyak mungkin, siswa yang paling banyak mengumpulkan koin tersebut maka akan dinilai atau akan mendapatkan hadiah dari kejutan. | | | | | |
| 4 | Katak Merayap Tujuan: untuk melatih siswa dalam daya tahan, kelentukan, serta daya apung siswa. a. Setiap siswa akan berpasang – pasangan. b. Setelah siswa yang mendapatkan pasangan salah satu dari mereka akan mempraktekkan gerakan kaki yang menyerupai dengan katak. c. Dengan cara rekan pasangan akan memegang kaki temannya pada saat melakukan gerakan kaki katak. d. Lakukan gerakan kaki seperti itu selama 5 kali dan lakukan secara bergantian. | | | √ | | |
| 5 | Gerakan Membuka Jendela Tujuan: meningkatkan kemampuan lengan pada gerakan renang gaya dada. Langkah-langkah: a. Membutuhkan siswa sebanyak 10 orang. b. Masing-masing barisan terdiri dari 2 orang. c. Barisan pertama berdiri di kolam dengan kedua lengan rapat di depan dada melakukan gerakan membuka dan menutup usahakan kedua sikut jangan sampai turun harus membentuk sudut 90° d. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali dan secara bergantian. | | | | √ | |
| 6 | Jungkat Jungkit Tujuan: meningkatkan kemampuan bernafas pada gerakan renang gaya dada. a. Posisi awal berdiri dengan melakukan berpasangan sambil berhadapan. | | | √ | | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>b. Para siswa akan mendengarkan aba-aba dari guru atau pelatih dengan meniupkan pluit.</p> <p>c. Apabila guru atau pelatih sudah meniupkan pluit para siswa pada bagian barisan depan akan memasuki kolam.</p> <p>d. Masing-masing pasangan akan menghitung sebanyak 5 hitungan.</p> <p>e. Lalu lakukan gerakan tersebut secara bergantian masuk ke dalam kolam sambil jongkok.</p> | | | | | |
| 7 | <p>Bernapas bersama Merupakan permainan untuk melatih pernapasan siswa seperti ketika melakukan gerakan renang gaya dada.</p> <p>a. Seluruh siswa berpegangan tangan membentuk lingkaran dengan dibagi menjadi kelompok ganjil genap sesuai hitungan secara berurutan</p> <p>b. Siswa hanya meletakkan bagian wajah ke dalam air untuk menahan napas, tetapi telinga masih bisa mendengar instruksi pelatih</p> <p>c. Ketika pelatih menyebutkan angka ganjil maka kelompok siswa ganjil membenamkan wajahnya ke dalam air kolam, demikian juga dengan kelompok genap ketika pelatih menyebutkan angka genap</p> <p>d. Gerakan menahan dan mengambil napas dilakukan bergantian ganjil dan genap</p> | | | √ | | |
| Jumlah | | | | | | |
| Total Skor Penilaian | | | | | | |

Bekasi, Juli 2022
Validasi Ahli Olahraga Renang


(Sarju, M.Pd.)

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK
DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS PERMAINAN
PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Oleh:

CHOIRUNISSA PUTRI PRATIWI

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | <p>Lari ninja Tujuan: untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dan kaki. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Buatlah dua sampai 4 kelompok. Masing-masing kelompok berisikan 2 orang untuk menentukan pelari pertama dan kedua. b. Barisan pertama akan melakukan start berdiri sambil mendengarkan aba-aba dari guru c. Lalu, apabila baris pertama sudah melakukan pelarian langsung disusul oleh pemain selanjut nya secara estafet d. Berlari di air dengan mengangkat paha tinggi – tinggi e. Apabila pelari pertama sudah sampai garis finish maka selanjutnya pelari kedua akan melakukan lari dan akan diarahkan pelatih atau guru untuk melakukan aba-aba. | | | √ | | |
| 2 | <p>Bola Berair Tujuan: karena meningkatkan kemampuan adaptasi dengan air dan daya apung badan serta keberanian. Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Diperlukan minimal 6 siswa untuk melakukan permainan b. Para siswa akan membuat sebuah lingkaran di tengah kolam pada kedalaman 50cm c. Salah satu sebagai pengejar bola untuk menangkap bola. d. Cara bermainnya seperti kucing-kucingan yang dimana sebagai pengejar bola akan menangkap bola yang dilemparkan dari satu ke yang lainnya setelah diambil maka pengejar bola akan bergantian dengan pemain yang lain. | | | √ | | |
| 3 | <p>Harta Dalam Samudra Tujuan: dapat meningkatkan kemampuan dalam bernafas dan dapat menahan nafas.</p> | | | | √ | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | Langkah-langkah: a. Diperlukan minimal 5 orang atau siswa untuk mempermainkan permainan ini b. Para peserta berdiri diatas kolam sambil menunggu aba-aba pelatih c. Pada saat pelatih melemparkan koin kedalam kolam serta menghitung aba-aba maka para siswa akan mencari koin tersebut d. Siswa harus mengumpulkan koin sebanyak mungkin, siswa yang paling banyak mengumpulkan koin tersebut maka akan dinilai atau akan mendapatkan hadiah dari kejutan. | | | | | |
| 4 | Katak Merayap Tujuan: untuk melatih siswa dalam daya tahan, kelentukan, serta daya apung siswa. a. Setiap siswa akan berpasang – pasangan. b. Setelah siswa yang mendapatkan pasangan salah satu dari mereka akan mempraktekkan gerakan kaki yang menyerupai dengan katak. c. Dengan cara rekan pasangan akan memegang kaki temannya pada saat melakukan gerakan kaki katak. d. Lakukan gerakan kaki seperti itu selama 5 kali dan lakukan secara bergantian. | | | | √ | |
| 5 | Gerakan Membuka Jendela Tujuan: meningkatkan kemampuan lengan pada gerakan renang gaya dada. Langkah-langkah: a. Membutuhkan siswa sebanyak 10 orang. b. Masing-masing barisan terdiri dari 2 orang. c. Barisan pertama berdiri di kolam dengan kedua lengan rapat di depan dada melakukan gerakan membuka dan menutup usahakan kedua sikut jangan sampai turun harus membentuk sudut 90° d. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali dan secara bergantian. | | | | √ | |
| 6 | Jungkat Jungkit Tujuan: meningkatkan kemampuan bernafas pada gerakan renang gaya dada. a. Posisi awal berdiri dengan melakukan berpasangan sambil berhadapan. | | | √ | | |

| No | Aspek | Skor Penilaian | | | | Saran Perbaikan |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | <p>b. Para siswa akan mendengarkan aba-aba dari guru atau pelatih dengan meniupkan pluit.</p> <p>c. Apabila guru atau pelatih sudah meniupkan pluit para siswa pada bagian barisan depan akan memasuki kolam.</p> <p>d. Masing-masing pasangan akan menghitung sebanyak 5 hitungan.</p> <p>e. Lalu lakukan gerakan tersebut secara bergantian masuk ke dalam kolam sambil jongkok.</p> | | | | | |
| 7 | <p>Bernapas bersama Merupakan permainan untuk melatih pernapasan siswa seperti ketika melakukan gerakan renang gaya dada.</p> <p>a. Seluruh siswa berpegangan tangan membentuk lingkaran dengan dibagi menjadi kelompok ganjil genap sesuai hitungan secara berurutan</p> <p>b. Siswa hanya meletakkan bagian wajah ke dalam air untuk menahan napas, tetapi telinga masih bisa mendengar instruksi pelatih</p> <p>c. Ketika pelatih menyebutkan angka ganjil maka kelompok siswa ganjil membenamkan wajahnya ke dalam air kolam, demikian juga dengan kelompok genap ketika pelatih menyebutkan angka genap</p> <p>d. Gerakan menahan dan mengambil napas dilakukan bergantian ganjil dan genap</p> | | | √ | | |
| Jumlah | | | | | | |
| Total Skor Penilaian | | | | | | |

Bekasi, Juli 2022
Validasi Ahli Olahraga Renang


(Budi Iriyanto, S.Pd.)

Lampiran 4**Surat Keterangan Validasi**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Bidang keahlian : Ahli Motorik

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Choirunissa Putri Pratiwi

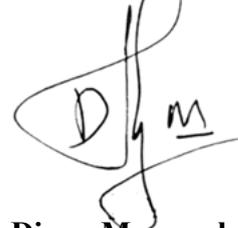
NPM : 41182191170034

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang gaya dada berbasis permainan pada siswa usia 13-15 tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, Juli 2022
Validasi Ahli Motorik



(Elly Diana Mamesah, M.Pd.)

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sarju, M.Pd.

Bidang keahlian : Ahli Olahraga Renang

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Choirunissa Putri Pratiwi

NPM : 41182191170034

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang gaya dada berbasis permainan pada siswa usia 13-15 tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, Juli 2022
Validasi Ahli Olahraga
Renang

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sarju', with a large loop at the top and a horizontal line at the bottom.

(Sarju, M.Pd.)

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Budi Iriyanto, S.Pd.

Bidang keahlian : Ahli Olahraga Renang

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Choirunissa Putri Pratiwi

NPM : 41182191170034

Program Studi : Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi

Judul Penelitian : **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA USIA 13-15 TAHUN**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, maka pengembangan model pembelajaran teknik dasar renang gaya dada berbasis permainan pada siswa usia 13-15 tahun tersebut cocok atau tepat dan aman untuk digunakan dalam penelitian ini.

Bekasi, Juli 2022
Validasi Ahli Olahraga
Renang



(Budi Iriyanto, S.Pd.)

Lampiran 3

PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS OLAHRAGA DKI JAKARTA

Jaya Piagam

Diberikan kepada : BUDI IRIYANTO,

Jabatan/Pekerjaan : SMK OLAHRAGA SD R. GANJO,

Tempat/tanggal lahir : QUINIMANJO, 28 DESEMBER 1963.

Telah mengikuti : PENYIARAN RENANG,

Yang diselenggarakan tanggal : 26 DESEMBER 1985 s/d 31 DESEMBER 1985.

Dengan hasil : S. DANG.

Sehingga kepadanya dapat diberikan wewenang untuk mengajar/melatih Olahraga : RENANG.

Tingkat : SD di Sekolahnya/ MASYARAKAT.

Jakarta, 2 JANUARI 1986.

Mengetahui
Kepala Dinas Olahraga DKI Jakarta

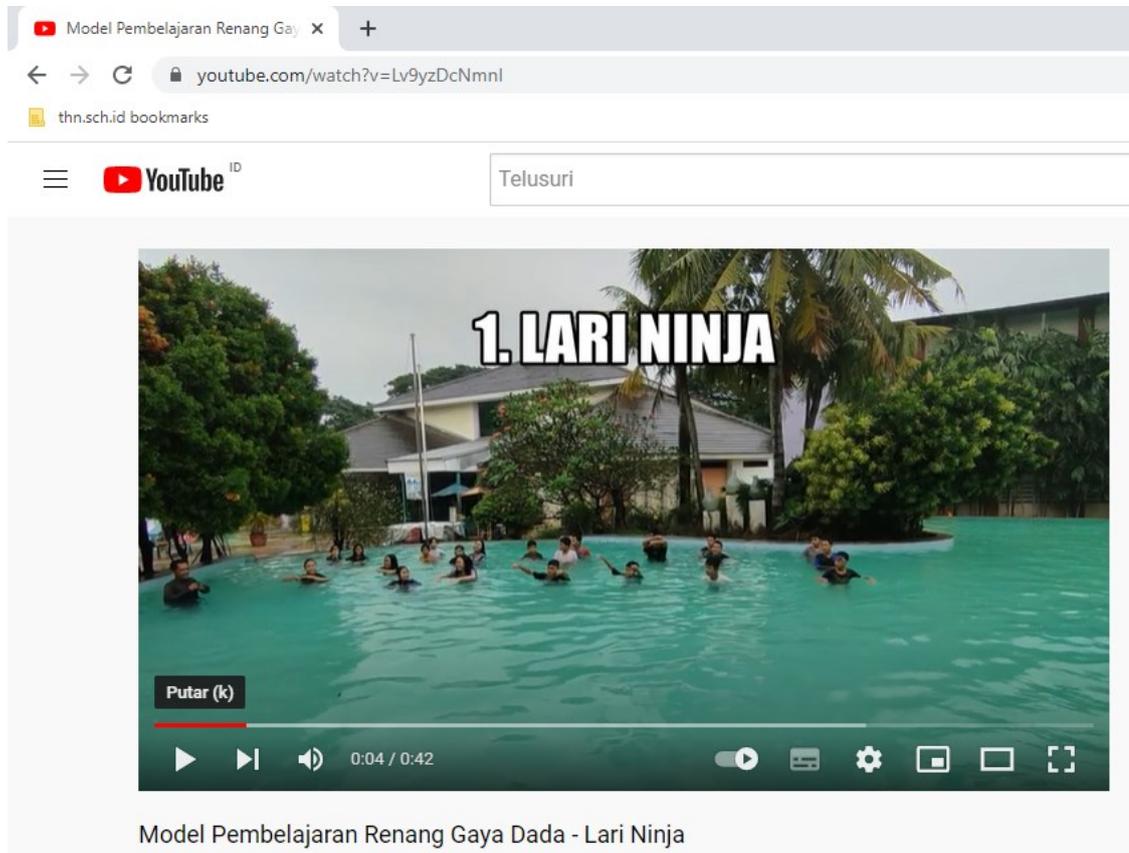
K. Lumbo
LEW. KUSMAN ISIRUKANTO.
NIP: 130119036.

Ketua Panitia
Penyelenggara
KEMALAUAN OLAHRAGA JAKSEL.

[Signature]
NIP: 13028612.



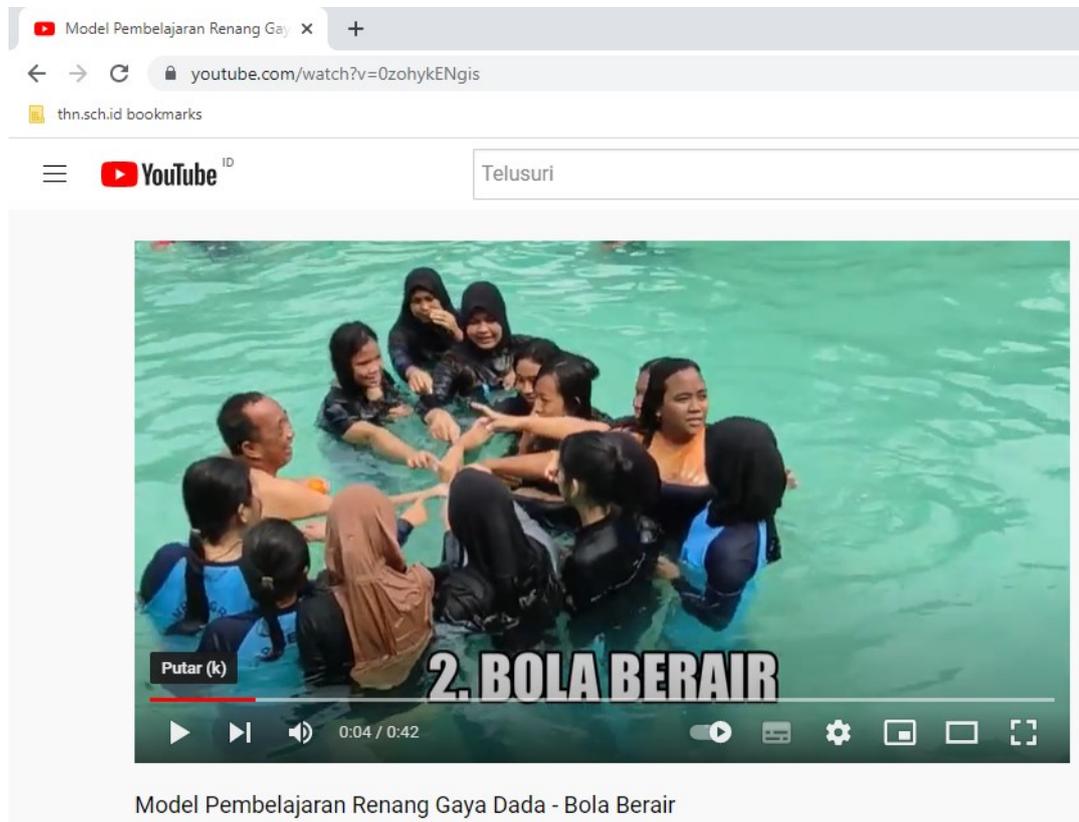
Foto-Foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya Dada- Lari Ninja

<https://youtu.be/Lv9yzDcNmnl>

Foto-foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Bola Berair

<https://youtu.be/0zohykENgis>

Foto-foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya x +

youtube.com/watch?v=CNDnJkyIru4

thn.sch.id bookmarks

YouTube ID

Telusuri

3.HARTA DALAM SAMUDRA

Putar (k)

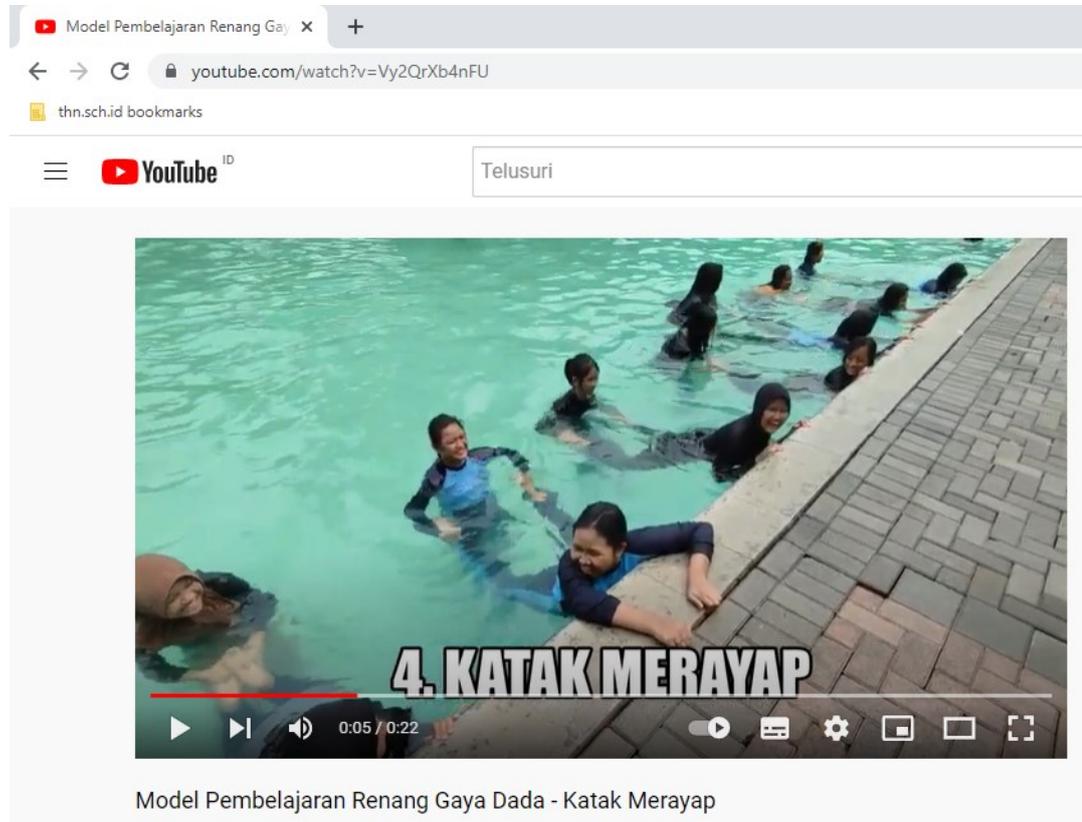
0:04 / 0:41

Model Pembelajaran Renang Gaya Dada - Harta Dalam Samudra

Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Harta Dalam Samudra

<https://youtu.be/CNDnJkyIru4>

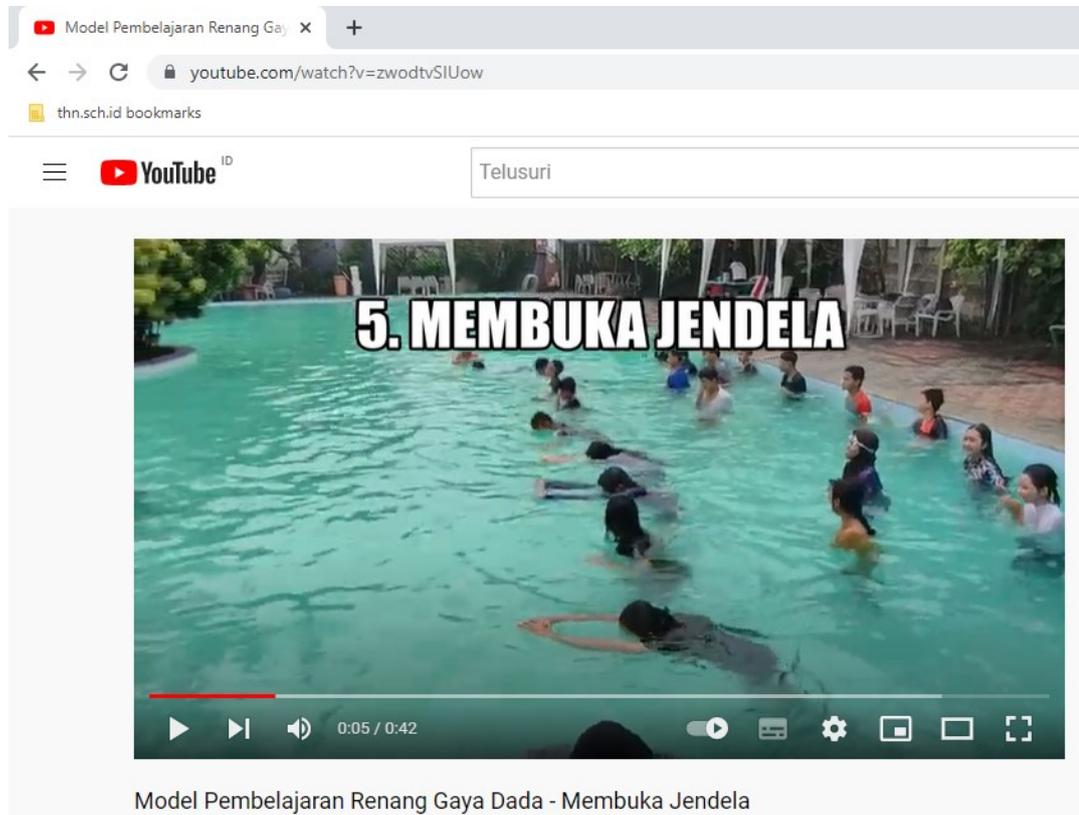
Foto-foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Katak Merayap

<https://youtu.be/Vy2QrXb4nFU>

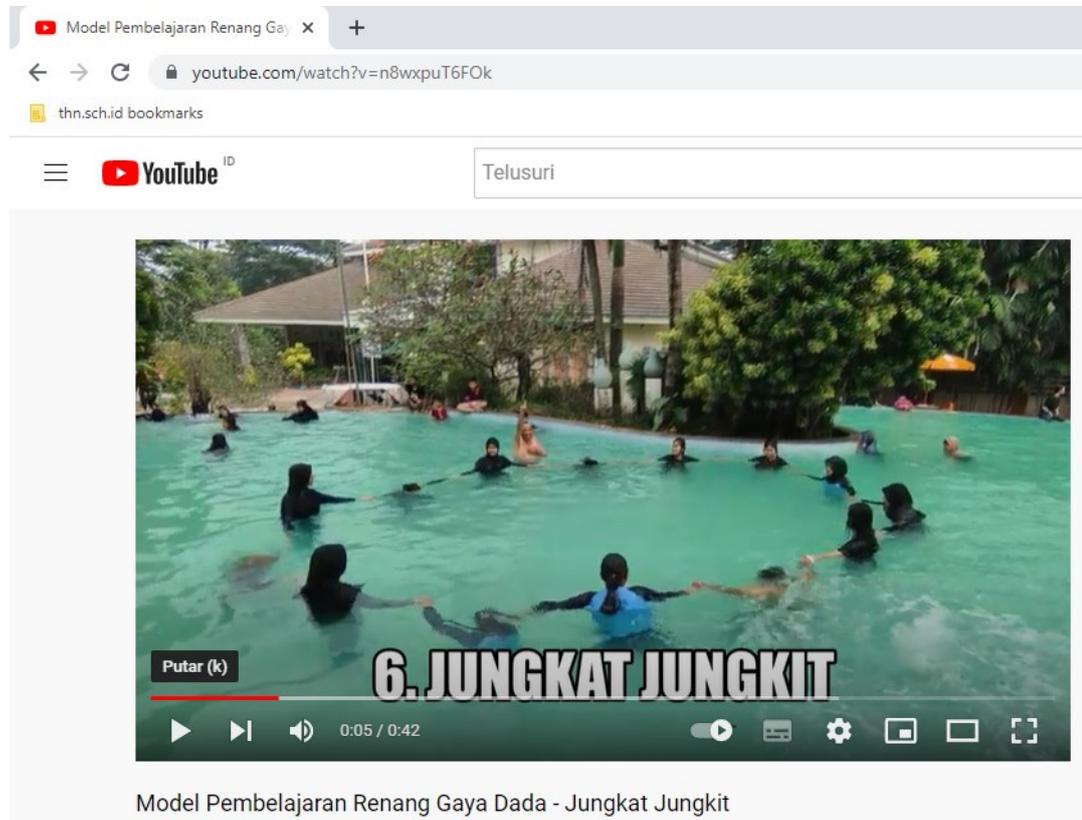
Foto-foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Membuka Jendela

<https://youtu.be/zwodtvSIUow>

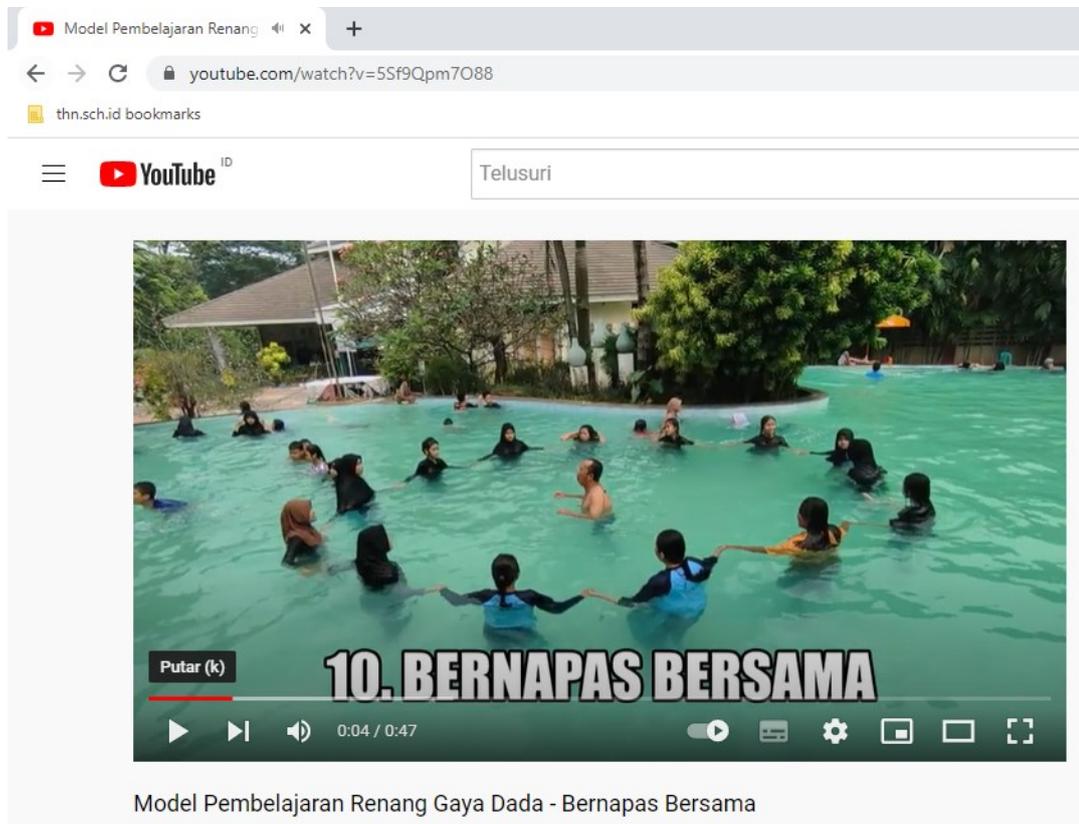
Foto-foto Penelitian



Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Jungkat Jungkit

<https://youtu.be/n8wxpuT6FOk>

Foto-foto Penelitian



The image shows a screenshot of a YouTube video player. The browser address bar displays the URL [youtube.com/watch?v=5Sf9Qpm7O88](https://www.youtube.com/watch?v=5Sf9Qpm7O88). The YouTube logo and a search bar containing the text "Telusuri" are visible at the top. The video content shows a group of people in a swimming pool, holding hands in a circle, performing a breathing exercise. The video player interface includes a play button, a progress bar showing 0:04 / 0:47, and various control icons. The video title "10. BERNAPAS BERSAMA" is overlaid on the video, and the description "Model Pembelajaran Renang Gaya Dada - Bernapas Bersama" is displayed below the video player.

Model Pembelajaran Renang Gaya Dada-Bernapas Bersama

<https://youtu.be/5Sf9Qpm7O88>