

# **LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG SISWA USIA 9-10 TAHUN**

Taufik Hidayat Suharto  
Taufik Rihatno  
Hernawan  
Widiastuti  
Firmansyah Dlis



eureka  
media aksara

Anggota IKAPI

0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-517-1



9 786234 875171

# MODEL LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG SISWA USIA 9-10 TAHUN

Taufik Hidayat Suharto

Taufik Rihatno

Hernawan

Widiastuti

Firmansyah Dlis



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**MODEL LATIHAN RENANG GAYA PUNGGUNG SISWA  
USIA 9-10 TAHUN**

**Penulis** : Taufik Hidayat Suharto  
Taufik Rihatno  
Hernawan  
Widiastuti  
Firmansyah Dlis

**Editor** : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

**Desain Sampul** : Satria Panji Pradana

**Tata Letak** : Herlina Sukma

**ISBN** : 978-623-487-517-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi** :  
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya yang telah diberikannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku model ini dengan judul "**Model Latihan Renang Gaya Punggung Siswa Usia 9-10 Tahun**".

Dalam penyusunan buku model ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari segala pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penerbitan buku ini.

Akhirnya, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT. Selanjutnya semoga tulisan ini dapat dipersembahkan untuk pengembangan ilmu pengetahuan kelak dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Model Latihan.....	2
1. Latihan.....	5
2. Prinsip Latihan.....	6
B. Keterampilan Renang Gaya Punggung.....	13
1. Posisi Badan.....	15
2. Gerakan Tungkai.....	16
3. Gerakan Lengan.....	16
4. Napas.....	17
5. Koordinasi Gerak.....	18
<b>BAB 2 MODEL PEMBELAJARAN RENANG GAYA</b>	
<b>PUNGGUNG.....</b>	<b>20</b>
A. Latihan Kolam.....	21
1. Variasi Latihan Posisi Tubuh.....	21
2. Variasi Latihan Gerakan Tungkai.....	25
3. Variasi Latihan Gerakan Lengan.....	29
4. Variasi Latihan Gerakan Koordinasi.....	33
B. Latihan Darat.....	35
1. Variasi Latihan Posisi Tubuh.....	35
2. Variasi Latihan Gerakan Tungkai.....	39
3. Variasi Latihan Gerakan Lengan.....	43
4. Variasi Latihan Gerakan Koordinasi.....	47
<b>BAB 3 INSTRUMEN KETERAMPILAN RENANG GAYA</b>	
<b>PUNGGUNG.....</b>	<b>51</b>
A. Instrumen Keterampilan Renang Gaya Punggung.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>64</b>



**BAB**

**1**

**PENDAHULUAN**



## A. Model Latihan

Pada bidang olahraga model latihan mempunyai karakteristik tersendiri dan sangat bervariasi serta dapat digunakan olahraga perorangan dan tim. Menurut (Bompa, 2009) Bahwa model latihan adalah bentuk manipulasi yang disiapkan untuk mencapai tujuan dari latihan itu sendiri. Selanjutnya (Lubis, 2013) menyebutkan mengenai pengembangan model latihan adalah:

“Merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya”

Sedangkan menurut (Eagleson, 2018) latihan (*training*) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip - prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan”. Latihan merupakan suatu kegiatan dengan tujuan meningkatkan kualitas fungsi fisiologis dan penguatan jaringan anatomi tubuh. Fungsi fisiologis yang dimaksud adalah komponen kardio dan muscular. Pendapat lainnya menurut (Narcis, 2018) sebagai berikut:

*“Provide a high value sports today cannot be conceived without a rationalization, standardization and optimization of the entire training process corresponds to wellestablished requirements for each level of training”.*

Bahwa latihan itu adalah sebuah proses yang sistematis dan memiliki target sesuai dengan tingkatan yang ingin dicapai. Hal senada disampaikan oleh Harsono dalam (Tangkudung James, 2012) latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Adapun tujuan umum latihan menurut (Bompa, 2009) sebagai berikut:

1. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.

2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktik olahraga.
3. Untuk memoles atau menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
4. Memerbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan berikutnya.
5. Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku, ketekunan, dan keinginan untuk menanggulangi kerasnya latihan dan menjamin persiapan psikologis.
6. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
7. Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet.
8. Untuk mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat ketentuan untuk melakukan gerakan yang penting.
9. Untuk menambah pengetahuan seorang atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, pencernaan gizi, dan regenerasi.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai latihan maka model latihan yang diterapkan peneliti dapat mengembangkan literasi fisik dengan model literasi fisik yang bervariasi sesuai dengan media dan alat bantu. Selanjutnya (Johansyah Lubis, 2013) menyebutkan mengenai pengembangan model latihan adalah: Merupakan proses jangka panjang secara kontinyu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan peserta didiknya.

Proses pengembangan literasi fisik harus direncanakan dalam sebuah program pengembangan yang tepat, terutama dalam konsep gerak multilateral maupun spesialisasi. Menurut (Bompa, 2009) bentuk pengembangan dapat dilakukan dengan 4 klasifikasi latihan, yaitu *learning*, *repetition*, *skill perfection*, dan *assessment*.

1. *Learning*, merupakan tahapan latihan mempelajari ketepatan keterampilan baru atau taktik permainan. Dalam hal ini

pelatih harus menggunakan tahapan awal sebagai bagian dari struktur organisasi latihan.

2. *Repetition*, merupakan langkah kedua untuk melatih keterampilan yang spesifik secara berulang-ulang
3. *Skill Perfection*, merupakan kelanjutan dari tahapan sebelumnya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik yang dimiliki dan dipergunakan dalam permainan sebenarnya.
4. *Assesment*, merupakan tahapan penilaian yang dilakukan pelatih terhadap penampilan dan responsive dari atlet secara psikologi dalam suatu latihan. Hasil penelitian ini dipergunakan untuk perbaikan dan seleksi atlet dalam menghadapi kompetisi yang akan datang.

Menurut (Tudor Bompa, 2009), “Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan analogis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Latihan juga merupakan proses pengulangan aktivitas fisik atau kerja secara baik dan benar untuk meningkatkan *performance* demi meraih prestasi maksimal. Menurut (Widiastuti, 2015) latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya.

Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih *kompleks*, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat. Kemudian dilakukan berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan atau teknik yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, *koordinasi* gerak yang masih kaku menjadi lebih mudah, serta menjadi *otomatisasi* dalam pelaksanaannya. Gerakan menjadi lebih baik, tidak kaku sehingga semakin *efisien*.

Sudah menjadi tugas bagi pelatih untuk menggali dan meningkatkan seluruh potensi atletnya baik secara individu maupun kelompok, oleh karena itu pelatih dituntut untuk

sungguh-sungguh dan tekun. Menurut (Tudor Bempa, 2009), bentuk latihan dapat dilakukan dengan 4 klasifikasi latihan, yaitu *learning*, *repetition*, *skill perfection*, dan *assesment*.

1. *Learning*, merupakan tahapan latihan mempelajari ketepatan keterampilan baru atau taktik permainan. Dalam hal ini pelatih harus menggunakan tahapan awal sebagai bagian dari struktur organisasi latihan.
2. *Repetition*, merupakan langkah kedua untuk melatih keterampilan yang spesifik secara berulang-ulang
3. *Skill Perfection*, merupakan kelanjutan dari tahapan sebelumnya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik yang dimiliki dan dipergunakan dalam permainan sebenarnya.
4. *Assesment*, merupakan tahapan penilaian yang dilakukan pelatih terhadap penampilan dan responsive dari atlet secara psikologi dalam suatu latihan. Hasil penelitian ini dipergunakan untuk perbaikan dan seleksi peserta didik atau atlet dalam menghadapi kompetisi yang akan datang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari bertambah jumlah beban atau pekerjaannya dalam upaya pengembangan literasi fisik yang mengarah pada kemampuan seseorang dalam meningkatkan kualitas fisik, psikis maupun pengembangan teknik. Latihan bertujuan untuk memberikan fondasi yang kuat untuk gerakan-gerakan yang lebih kompleks dengan baik dan benar.

## **1. Latihan**

### **Pengertian dan Tujuan Latihan**

Istilah latihan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Bab pertama, adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan guru/pelatih/instruktur atau sumber belajar yang lain dalam

lingkungan belajar disebut latihan. Sedangkan menurut Rusman (2012), latihan adalah upaya untuk membelajarkan atlet. Dalam pengertian ini secara implisit dalam pengajaran terdapat kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pengajaran yang diinginkan.

Penjelasan lebih luas diungkapkan Ota (2013) bahwa latihan adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku, sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Senada dengan itu, Kumar dan Refaei (2017) mengemukakan bahwa latihan merupakan aktualisasi kurikulum yang menuntut keaktifan guru/pelatih/instruktur dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan peserta didik sesuai dengan rencana yang telah diprogramkan.

Berdasarkan beberapa pengertian latihan di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa latihan dapat diartikan sebagai perubahan dalam perilaku peserta didik sebagai hasil interaksi antara dirinya dengan pendidik dan/atau sumber belajar pada suatu lingkungan belajar dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Latihan adalah suatu kegiatan yang bertujuan. Tujuan ini harus searah dengan tujuan belajar peserta didik. Tujuan belajar peserta didik adalah mencapai perkembangan optimal, yang meliputi aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan demikian tujuan latihan yaitu agar peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam ketiga aspek tersebut. Untuk mencapai tujuan tersebut, peserta didik melakukan kegiatan belajar, sedangkan pelatih melaksanakan latihan kedua kegiatan itu harus bisa saling melengkapi.

## **2. Prinsip Latihan**

Menurut (Climstein & Coast, 2015) mengungkapkan bahwa terdapat tujuh prinsip latihan, yaitu prinsip aktif dan sungguh-sungguh, prinsip perkembangan menyeluruh,

prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dan proses latihan serta prinsip *overload*. Adapun ketujuh prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

a. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Keberhasilan dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh atlet tidaklah mudah, dibutuhkan kesungguhan dan kegigihan atlet dalam menjalankan setiap program latihan yang diberikan oleh pelatih. Faktor terpenting dalam mencapai keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Disamping itu perlunya kesadaran bahwa latihan bukan merupakan sebuah keharusan, namun karena kebutuhan atlet itu sendiri, sebagai contoh atlet yang latihannya rajin, tentu berbeda dengan atlet yang jarang mengikuti latihan.

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Pengenalan berbagai macam gerak maupun aktivitas dalam latihan diperlukan untuk menunjang penguasaan gerak secara khusus yang akan dimiliki oleh peserta didik. Pada awal mula peserta didik belajar mereka harus dilibatkan dalam berbagai macam kegiatan, agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang kreativitas keterampilan spesialisnya di masa yang akan datang. Semakin banyak pengalaman seseorang dalam mempelajari aktivitas gerak maupun olahraga, dapat menunjang keterampilan spesialisasi yang dimilikinya dikemudian hari.

c. Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi mengarah pada penguasaan salah satu cabang yang paling dikuasai. Penerapan prinsip spesialisasi ini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan akibat pemaksaan spesialisasi latihan yang sangat berat. Dengan demikian perhatian volume dan isi latihan sangat

mempengaruhi terhadap perkembangan atlet pada masa akan datang.

d. Prinsip Individualisasi

Sebagai makhluk individu, manusia memiliki kemampuan dan karakter yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Beban latihan untuk atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Perbedaan yang dimiliki oleh setiap orang menjadi perhatian dalam memberikan beban latihan yang akan dilakukan. Untuk itu para guru/pelatih/instruktur perlu memperhatikan prinsip individualisasi

e. Prinsip Variasi Latihan

Program latihan yang dilakukan dengan pengulangan-pengulangan dapat mengakibatkan kebosanan. Dengan demikian, diperlukan variasi latihan untuk mencegah timbulnya kebosanan. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Dengan demikian variasi latihan sangat diperlukan untuk menghindari peserta didik dari rasa bosan yang dapat merugikan terhadap kemajuan prestasinya.

f. Prinsip Model dalam Latihan

Model atau imitasi, atau tiruan merupakan suatu simulasi dari kenyataan yang akan terjadi dalam kondisi sebenarnya, yang dibuat dari elemen atau unsur spesifik dari fenomena yang dicari atau diamati serta mendekati adanya sebenarnya. Rancangan program latihan yang diberikan dapat berupa gambaran maupun simulasi mengenai hal-hal apa saja yang dapat terjadi dalam suatu pertandingan.

g. Prinsip *Overload*

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang, untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri atlet itu sendiri. Beban latihan yang diberikan mengakibatkan terjadinya penyesuaian yang dilakukan oleh tubuh. Tubuh akan terbiasa dengan rangsangan yang diberikan dalam jumlah tetap, dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki perlu penambahan beban latihan sehingga terjadi peningkatan. Namun demikian pembebanan yang dilakukan berlebihan dapat menyebabkan *over training* bagi para atlet, untuk itu para pelatih harus tepat memberikan pembebanan latihan kepada atlet.

#### h. Prinsip Tes-Tes Uji Coba

Tujuan mengikuti uji coba tersebut adalah:

- 1) Untuk memberikan pengalaman peserta didik dan tim untuk bertanding dalam suasana pertandingan yang sebenarnya.
- 2) Untuk mengetahui kekurangan-kekurangan peserta didik atau tim.
- 3) Untuk menguji kemampuan taktis regu kita dalam menghadapi berbagai strategi dan taktik lawan.
- 4) Untuk memberikan pengalaman terlibat dalam situasi-situasi stress fisik dan mental pertandingan.

Jadwal uji coba harus disusun dengan cerdas dan sedemikian rupa sehingga menjamin atlet untuk mencapai prestasi puncaknya pada saat yang tepat. Setiap pertandingan uji coba haruslah diarahkan kepada sasaran utama.

#### i. Prinsip Adaptasi Latihan

Jika stress yang diberikan dalam latihan tidak cukup berat guna menantang tubuh kita, maka adaptasi tidak akan terjadi. Kalau beban latihan yang dirasakan terlalu ringan oleh peserta didik, maka proses adaptasi

juga tidak akan terjadi. Oleh karena itu, guru/pelatih/instruktur harus pandai mengira-ngira bahwa beban yang diberikan pada atlet tidaklah terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan. Diperkirakan bahwa beban yang kurang dari 60% dari MHR adalah terlalu ringan untuk memfasilitasi terjadinya adaptasi.

j. Prinsip Pemanasan (*Warming-Up*)

Tujuan utama pemanasan ialah untuk menghindari diri dari kemungkinan terjadinya cedera pada otot, sendi, atau bagian tubuh lain. Prosedur pelaksanaan pemanasan adalah:

- 1) Peregangan statis : untuk semua sendi dan otot, sekedar agar jangan terasa kaku.
- 2) Jogging: usai peregangan statis dilanjutkan dengan lari sejauh 1500 m.
- 3) Usai jogging lakukan bentuk-bentuk latihan kalistenik dengan peregangan dinamis.
- 4) Prosedur pemanasan diakhiri dengan melakukan tiga atau empat wind sprint.

Lamanya waktu pemansan bisa sekitar 30 menit, namun bisa juga di tambah tergantung dari suhu udara daerah tertentu atau cabang olahraganya. Cool down atau pendinginan. Cooling down didesain untuk mengembalikan fungsi-fungsi tubuh ke normal secara bertahap.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang terkait dengan proses belajar di antaranya adalah sebagai berikut:

1) Perhatian dan Motivasi

Perhatian merupakan langkah utama bagi pelatih sebelum menyajikan materi pelajaran. Untuk menarik perhatian pelatih dapat melakukan berbagai cara sesuai dengan kondisi saat itu, setelah itu baru kemudian memunculkan motivasi peserta didik untuk mempelajari materi yang sedang disampaikan

(Jeffrey et al., 2014). Jadi motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang. Motivasi dapat dibandingkan dengan mesin dan kemudi pada mobil.

## 2) Keaktifan

Kecenderungan dewasa ini menganggap bahwa peserta didik adalah makhluk yang aktif. Peserta didik mempunyai dorongan untuk berbuat sesuatu, mempunyai kemampuan dan aspirasinya sendiri. Belajar tidak bisa dipaksakan orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila peserta didik aktif, mengalami sendiri. Eagleson (2018) mengemukakan bahwa belajar adalah menyangkut apa yang harus dikerjakan peserta didik untuk dirinya sendiri, maka inisiatif harus datang dari peserta didik sendiri, guru/pelatih/instruktur sekedar pembimbing dan pengarah.

Banyak jenis aktivitas yang dapat dilakukan oleh peserta didik di sekolah. Aktivitas peserta didik tidak cukup hanya mendengarkan mencatat seperti yang lazim terdapat di sekolah-sekolah tradisional. Adapun jenis-jenis kegiatan belajar peserta didik menurut Diedrich (2011) digolongkan sebagai berikut:

- a) Visual activities misalnya : membaca, memperhatikan gambar, demonstrasi, percobaan, pekerjaan orang lain.
- b) Oral activities, misalnya : menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengeluarkan pendapat, diskusi, interview, dan lainlain.
- c) Listening activities, misalnya : mendengarkan, percakapan, diskusi, pidato.
- d) Writing activities, misalnya : menulis cerita, karangan, laporan, angket.
- e) Drowing activities, misalnya : menggambar, membuat grafik, peta, diagram.

- f) Motor activities, misalnya : melakukan percobaan, membuat konstruksi, bermain, berkebun.
  - g) Mental activities, misalnya : mengingat, memecahkan soal, menganalisa, mengambil keputusan.
  - h) Emotional activities, misalnya: menaruh perhatian, merasa bosan, bersemangat, berani, tenang.
- 3) Keterlibatan Langsung Peserta Didik  
Pelibatan langsung peserta didik dalam latihan maksudnya bahwa dalam belajar, peserta didik lah yang melakukan kegiatan belajar bukan pelatih, supaya peserta didik banyak terlibat dalam proses latihan. Hendaknya guru/pelatih/instruktur memilih dan mempersiapkan kegiatan-kegiatan sesuai dengan tujuan latihan.
- 4) Pengulangan Belajar  
Pengulangan dalam belajar dalam arti membaca dan memahami materi melalui membaca lagi atau menerapkan konsep-konsep pada soal - soal. Hal ini perlu dilakukan karena adanya faktor lupa, agar materi yang dipelajari tetap diingat, maka pengulangan pelajar tidak boleh diabaikan.
- 5) Materi Pelajaran yang Menantang dan Merangsang  
Peserta didik tidak tertarik mempelajari suatu materi pelajaran. Untuk menghindari gejala ini guru/pelatih/instruktur harus memilih dan mengorganisir materi pelajaran tersebut, sehingga merangsang dan menantang peserta didik untuk mempelajarinya. Dalam hal ini kemampuan profesional guru/pelatih/instruktur dituntut, karena pada umumnya pelatih terpaku pada materi pelajaran yang sudah tersedia dalam buku ajar. Di sinilah pentingnya kreativitas guru/pelatih/instruktur agar dapat menyajikan materi pelajaran yang merangsang dan menantang.
- 6) Balikan dan Penguatan Terhadap Peserta Didik

Pemberian balikan, diharapkan peserta didik akan mengetahui seberapa jauh telah berhasil menguasai suatu materi pelajaran. Dengan balikan peserta didik akan menyadari dimana letak kelemahannya dan kekuatannya. Penguatan atau reinforcement merupakan suatu tindakan yang sering kurang mendapat perhatian guru/pelatih/instruktur padahal efek positifnya besar sekali dan setiap keberhasilan itu ditunjukkan oleh peserta didik meskipun kecil hendaknya ditanggapi dengan penghargaan (Daschmann, Goetzl, & Stupnisk, 2011).

## **B. Keterampilan Renang Gaya Punggung**

Keterampilan renang gaya punggung merupakan gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar dan latihan (Widiastuti, 2015). Gaya punggung itu sendiri merupakan salah satu gaya renang yang posisi tubuhnya terlentang berbeda dengan gaya-gaya lainnya. Gerakan kaki pada gaya punggung serupa dengan gaya bebas demikian pula dengan gerakan lengan pada saat mengayuh secara bergantian (Hines, 2018). Pada gaya punggung pengambilan napas tidak begitu mengalami kesulitan karena posisi mulut dan hidung sudah berada di atas permukaan air.

Gaya punggung merupakan gaya yang sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan memulai belajar berenang. Karena dengan gaya punggung tidak ada kesulitan dalam setiap teknik dasarnya baik dalam bernapas. Wajah dan mulutpun bebas dari air (Hannula, 2018).

Berdasarkan pendapat ahli tersebut di atas apabila dikaitkan dengan pengalaman praktisi memang benar adanya bahwa kebanyakan pemula cenderung tertarik dengan renang gaya punggung karena mereka beranggapan bahwa gaya punggung lebih mudah dibanding gaya renang yang lainnya.

Renang gaya punggung merupakan gaya yang paling berbeda dengan gaya renang yang lain, karena posisi wajah kita

menghadap ke atas, sehingga kita tidak bisa melihat ke depan. Pada gaya punggung kita berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air (Ayers & Eds, 2016).

Berkenaan dengan pendapat di atas yang terkait dengan definisi renang gaya punggung, nampak jelas bahwa gaya punggung merupakan gaya yang paling unik, bukan karena posisi wajahnya saja yang berbeda akan tetapi disetiap teknik dasar yang terdapat di dalamnya sangat jauh berbeda dengan teknik dasar yang ada pada gaya lainnya (Grosse, 2017). Disamping teknik dasar yang berbeda tingkat kesulitan pada teknik pengambilan napas tidak serumit dibanding dengan teknik pengambilan napas pada gaya lain. Itu yang menyebabkan gaya punggung menjadi istimewa diantara gaya renang pada umumnya.

Menurut (Cecil M. Colwin, 2019) menguraikan definisi renang gaya punggung sebagai gaya berenang dengan posisi punggung menghadap pada permukaan air, atau tubuh dalam posisi terlentang. Dalam sikap terlentang kekuatan mengapung pada air jauh lebih besar dari pada sikap telungkup karena bidang datar punggung yang lebih besar. Selain dari itu keseimbangan di air dengan sikap terlentang akan lebih besar dari pada sikap telungkup.

Definisi gaya punggung di atas tampak sangat jelas bahwa salah satu karakteristik gaya punggung terdapat pada posisi punggung perenang yang menghadap ke permukaan air, dengan posisi tubuh terlentang dan sejajar dengan permukaan air (Riewald & Rodeo, 2015). Posisi tubuh terlentang dan sejajar tersebut otomatis membuat luas bidang datar permukaan tubuh perenang semakin luas dan semakin seimbang bagi tubuh perenang.

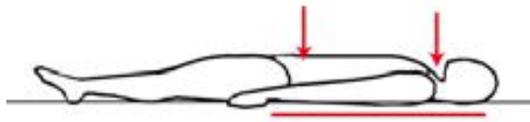
Menurut (Ehrenfeld, 2017) menjelaskan tentang mekanisme gerak pada gaya punggung bahwa rangkaian renang gaya punggung sama halnya dengan gaya bebas yang terbagi menjadi beberapa bagian yaitu : 1) Posisi tubuh, 2) Gerakan tungkai, 3) Gerakan lengan, 4) Napas 5) Gerakan koordinasi”.

Mengacu pada pendapat di atas yang terkait mekanisme gerak renang gaya punggung peneliti mencoba untuk menguraikan secara utuh rangkaian teknik dasar yang ada pada renang gaya punggung. Gaya punggung memiliki empat teknik dasar mulai dari posisi badan, gerakan tungkai, gerakan lengan, napas dan gerakan koordinasi.

Uraian pelaksanaan dalam teknik dasar renang gaya punggung, maka teknik dasar renang gaya punggung tersebut diuraikan yaitu, sebagai berikut:

### 1. Posisi Badan

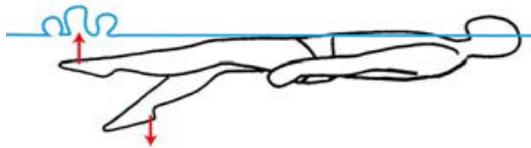
Badan telentang di permukaan air, usahakan badan mulai dari kepala sampai ujung kaki sehorizontal mungkin. Telinga berada di permukaan air (sedikit masuk ke air) dan leher harus *relax*. Panggul tetap dipertahankan jangan sampai membuat sudut dan pandangan harus selalu lurus ke atas (Cecil M. Colwin, 2019).



**Gambar 1.** Posisi Badan Renang Gaya Punggung  
Sumber: Blythe Lucero, *100 More Swimming Drills*  
(Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013), h. 97.

## 2. Gerakan Tungkai

Pada gerakan tungkai agar dapat lebih jelas maka perlu ditinjau dari masing-masing mulai dari besar sudut naik turunnya kaki saat pukulan tungkai tergantung dari masing-masing individu, tetapi sudut tungkai ini harus lebih besar daripada gaya bebas (Hines, 2018). Gerakan telapak kaki ke atas merupakan gerakan cambuk. Waktu melakukan gerakan tersebut jari kaki boleh sedikit keluar dari air. Waktu melakukan pukulan tungkai, harus diusahakan supaya kaki tetap di bawah permukaan air terutama lutut. Posisi tangan saat latihan kaki. Tangan berada lurus di permukaan air di atas kepala dengan kedua telapak tangan berdekatan atau terkait.



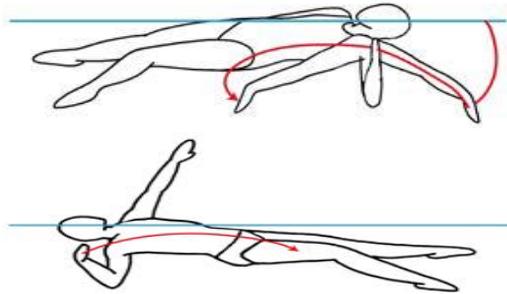
**Gambar 2.** Posisi Gerakan Tungkai

Sumber: Blythe Lucero, *100 More Swimming Drills* (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013), h.103.

## 3. Gerakan Lengan

Pada gerakan lengan terdapat tiga fase gerakan lengan dalam renang gaya punggung yaitu, 1) Gerakan Penarikan (*Pull*), 2) Gerakan Pendorongan (*Push*), 3) Istirahat (*Recovery*). Adapun pelaksanaan teknik dasar ini yaitu gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala, jari kelingking berada di bawah. Gerakan siku sedikit ditekuk, kemudian tarik lengan mendekati badan selanjutnya dilakukan gerakan *push*, gerakan ini dilakukan dalam keadaan meluncur dengan posisi lengan bawah melakukan dorongan dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha sampai gerakan tangan selesai. Kemudian apabila gerakan *push* berakhir dilanjutkan dengan melakukan gerakan *recovery* yaitu posisi ibu jari yang keluar lebih dulu

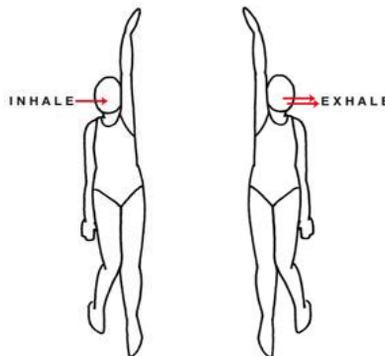
dari permukaan air dengan tangan diputar lurus ke atas (telapak tangan menghadap keluar) selanjutnya *recovery* berakhir saat tangan masuk ke dalam permukaan air dengan jari kelingking masuk terlebih dahulu (Narcis, 2018). Rangkaian teknik gerak ini harus dilakukan dengan *relax* dan fase-fase gerakan tersebut dilakukan oleh kedua tangan terus menerus secara berkelanjutan sehingga seperti gerakan baling-baling.



**Gambar 3.** Posisi Gerakan Tungkai

Sumber: Blythe Lucero, *100 More Swimming Drills* (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013), hh.120-122.

#### 4. Napas

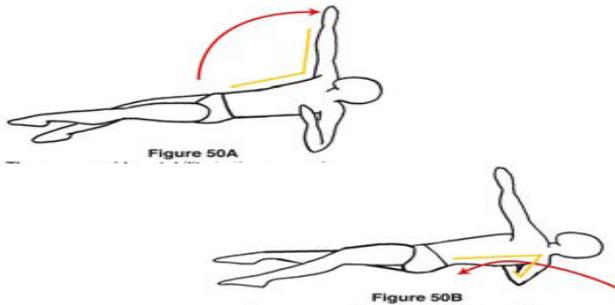


**Gambar 4.** Posisi Latihan Napas

Sumber: Blythe Lucero, *100 More Swimming Drills* (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013), h. 136.

Pengambilan napas tidak terlalu sulit pada renang gaya punggung karena muka tidak masuk ke dalam air. Namun demikian, percikan air sering mengganggu dalam bernapas karena bisa masuk ke hidung (Riewald & Rodeo, 2015). Oleh karena itu, sebaiknya pengambilan napas dilakukan melalui mulut dan hidung pada saat kedua lengan berada di dalam air yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi horizontal (lengan yang satu masuk dan lengan yang lain keluar).

## 5. Koordinasi Gerak



Gambar 5. Posisi Koordinasi Gerak

Sumber: Blythe Lucero, *100 More Swimming Drills* (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2013), h. 154.

Pada renang gaya punggung koordinasi yang penting adalah koordinasi gerakan kaki dan lengan, soal pernapasan sebenarnya tidak terlalu mempengaruhi koordinasi gerakan karena posisi muka tidak masuk ke dalam air, asalkan posisi badan tetap dipertahankan horizontal (Lucero & Bluehl-Gohlke, 2016). Latihan gerakan lengan sekaligus digabung dengan latihan gerakan kaki. Posisi muka selalu berada di permukaan air, karena itu pengambilan napas dapat lebih mudah. Pengambilan napas harus melalui mulut dan pandangan ke atas. Jika sudah mendekati finis (bibir kolam)

kepala didongakkan ke atas, untuk melakukan start berikutnya atau berhenti.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas akhirnya peneliti menyimpulkan bahwa sistematika gerak yang disebutkan di atas merupakan syarat penting dalam penguasaan keterampilan renang gaya punggung yang baik dan benar. Jadi yang dimaksud dengan renang gaya punggung adalah keterampilan dalam melakukan rangkaian gerak koordinasi putaran lengan, kaki dan napas dalam upaya menghasilkan teknik dasar renang yang baik dan benar. Teknik dasar renang gaya punggung tersebut terbagi menjadi lima tahapan yaitu: 1) Posisi tubuh, 2) Gerakan tungkai, 3) Gerakan lengan, 4) Gerakan koordinasi.



**BAB**

**2**

**MODEL  
PEMBELAJARAN  
RENANG GAYA  
PUNGGUNG**



## Model Latihan Renang Gaya Punggung Usia 9 - 10 Tahun

### A. Latihan Kolam

#### 1. Variasi Latihan Posisi Tubuh

##### a. Posisi Tubuh Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

##### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan saling menyentuh.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur.
4. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

## b. Posisi Tubuh Med 1



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>Streamline</i> .
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang pelampung.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan, pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada pelampung.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala tetap sejajar diantara kedua lengan.

### c. Posisi Tubuh Non-Med 2



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
------------------	------------------------------

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan siswa yang melakukan berpegangan pada tangan pasangannya.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur dengan berpegangan pada tangan pasangannya.
4. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

#### d. Posisi Tubuh Med 2



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan <i>Pull Buoys</i> 3. Peluit
------------------	--

#### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan siswa yang melakukan berpegangan pada **pelampung** dengan dibantuan pasangan.
3. Satu kaki ditekek menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur dengan berpegangan pada **pelampung**.
4. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

## 2. Variasi Latihan Gerakan Tungkai

### a. Gerakan Tungkai Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam</li><li>2. Posisi tungkai lurus ke depan.</li><li>3. Setelah mendengar aba-aba tungkai digerakkan kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.</li><li>4. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.</li></ol>	

## b. Gerakan Tungkai Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan <i>Pull Buoy</i> 3. Peluit

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang **pelampung**.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan, pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada **pelampung**.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

### c. Gerakan Tungkai Non-Med 2



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang tangan pasangan.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan, pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada tangan pasangan.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

#### d. Gerakan Tungkai Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
---------------	---

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan <i>Pull Buoys</i> 3. Peluit
------------------	--

#### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Posisi lengan siswa yang mendapatkan giliran lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang **pelampung** dengan bantuan pasangan.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan, pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada **pelampung** dengan bantuan pasangan.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

### 3. Variasi Latihan Gerakan Lengan

#### a. Gerakan Lengan Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Siswa berdiri tegak dengan posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan yang dirapatkan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

## b. Gerakan Lengan Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
------------------	--

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Siswa berdiri tegak dengan posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada pelampung/pull buoys.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada pelampung/pull buoys.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

### c. Gerakan Lengan Non-Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada tangan pasangannya untuk mempermudah siswa yang mendapatkan giliran dalam melatih gerakan lengan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada tangan pasangannya.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

#### d. Gerakan Lengan Med 2



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
------------------	--

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada pelampung/pull buoys dibantu pasangan untuk mempermudah siswa yang mendapatkan giliran dalam melatih gerakan lengan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada pelampung/pull buoys dan dibantu pasangan untuk mempermudah selama latihan.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

#### 4. Variasi Latihan Gerakan Koordinasi

##### a. Gerakan Koordinasi Non-Med 2



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.</li><li>2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan yang dirapatkan dibantu oleh pasangan.</li><li>3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudia ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dibantu oleh pasangan.</li></ol>	

## b. Gerakan Koordinasi Med 2



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan pull buoys 3. Peluit

### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada pelampung/pull buoys dibantu oleh pasangan.
3. Satu kaki ditebuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur.
4. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudian ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dengan tetap berpegangan pada pelampung/pull buoys dibantu oleh pasangan.

## B. Latihan Darat

### 1. Variasi Latihan Posisi Tubuh

#### a. Posisi Tubuh Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
------------------	------------------------------

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan saling menyentuh.
3. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
4. Setelah mendengar aba-aba semua siswa seolah – olah melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

## b. Posisi Tubuh Med 1



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>Streamline</i> .
---------------	--

<b>Peralatan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kolam renang</li><li>2. Pelampung</li><li>3. Peluit</li></ol>
------------------	--

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang pelampung.
3. Pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada pelampung.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala tetap sejajar diantara kedua lengan.

### c. Posisi Tubuh Non-Med 2



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
------------------	------------------------------

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan siswa yang melakukan berpegangan pada tangan pasangannya.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur dengan berpegangan pada tangan pasangannya.
4. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

#### d. Posisi Tubuh Med 2



<b>Tujuan</b>	Siswa berlatih meluncur dengan tujuan melatih keseimbangan tubuh ketika dalam posisi <i>streamline</i> .
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan <i>Pull Buoy</i> 3. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan siswa yang melakukan berpegangan pada **pelampung** dengan dibantuan pasangan.
3. Satu kaki ditekek menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan ketika meluncur dengan berpegangan pada **pelampung**.
4. Posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan posisi kepala sejajar berada diantara kedua lengan.

## 2. Variasi Latihan Gerakan Tungkai

### a. Gerakan Tungkai Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
---------------	---

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
------------------	------------------------------

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam
2. Posisi tungkai lurus ke depan.
3. Setelah mendengar aba-aba tungkai digerakkan kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
4. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

## b. Gerakan Tungkai Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung dan <i>Pull Buoy</i> 3. Peluit

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang **pelampung**.
3. Satu kaki ditekuk menempel pada tembok untuk dorongan atau tolakan, pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada **pelampung**.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

### c. Gerakan Tungkai Non-Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan rapat dan sejajar.
3. Pada saat meluncur posisi telapak tangan tetap rapat dan sejajar.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba semua siswa melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

#### d. Gerakan Tungkai Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih gerak tungkai pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Posisi lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan memegang pelampung.
3. Pada saat meluncur posisi telapak tangan berpegangan pada pelampung.
4. Posisi kepala sejajar diantara kedua lengan.
5. Setelah mendengar aba-aba secara berpasangan melakukan luncuran dengan menggerakkan tungkai kanan dan kiri ke arah atas dan ke bawah bergantian dengan secara konstan.
6. Pada saat tungkai bergerak pelatih menginstruksikan supaya kaki tetap dalam kondisi lurus.

### 3. Variasi Latihan Gerakan Lengan

#### a. Gerakan Lengan Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit
------------------	------------------------------

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Siswa berdiri tegak dengan posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan yang dirapatkan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

## b. Gerakan Lengan Med1



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
------------------	--

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Siswa berbaring dengan posisi lengan sejajar kepala dengan posisi pelampung dijempit oleh paha siswa sebagai penyeimbang.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^\circ$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada pelampung.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

### c. Gerakan Lengan Non-Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada tangan pasangannya untuk mempermudah siswa yang mendapatkan giliran dalam melatih gerakan lengan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada tangan pasangannya.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

#### d. Gerakan Lengan Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih lengan kanan dan lengan kiri pada renang gaya punggung
---------------	--

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
------------------	--

#### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam.
2. Posisi lengan sejajar kepala dengan kedua telapak tangan berpegangan pada pelampung sejajaran dan posisi pelampung dijepit oleh paha dibantu pasangan untuk mempermudah siswa yang mendapatkan giliran dalam melatih gerakan lengan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa mengayunkan lengan kanan dan kirinya bergantian dengan cara memutar lengan  $360^{\circ}$  ke arah belakang dengan tetap berpegangan pada pelampung/pull buoys dan dibantu pasangan untuk mempermudah selama latihan.
4. Posisi tungkai diam tanpa gerakan bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat kayuhan lengan yang dilatih.
5. Gerakan dilakukan secara bergantian dan konstan.

#### 4. Variasi Latihan Gerakan Koordinasi

##### a. Gerakan Koordinasi Non-Med 1



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Peluit

##### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan yang dirapatkan dibantu oleh pasangan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudia ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dibantu oleh pasangan.

## b. Gerakan Koordinasi Med1



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	
1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan. 2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan posisi pelampung dijepit oleh paha agar tetap seimbang dan dibantu oleh pasangan. 3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudian ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dengan tetap berpegangan pada pelampung dibantu oleh pasangan.	

### Prosedur Pelaksanaan

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan posisi pelampung dijepit oleh paha agar tetap seimbang dan dibantu oleh pasangan.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudian ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dengan tetap berpegangan pada pelampung dibantu oleh pasangan.

### c.Garasi Non-Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
<b>Prosedur Pelaksanaan</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.</li><li>2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan</li><li>3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudia ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dengan tetap berpegangan pada pelampung dibantu oleh pasangan.</li></ol>	

#### d. Garasi Med2



<b>Tujuan</b>	Melatih Gerakan Koordinasi
---------------	----------------------------

<b>Peralatan</b>	1. Kolam renang 2. Pelampung 3. Peluit
------------------	--

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Siswa berbaris sejajar di sisi kolam secara berpasangan.
2. Siswa mengambil posisi berbaring di pinggir kolam dengan posisi lengan, tungkai sejajar kepala dengan kedua telapak tangan posisi pelampung di atas kepala agar tetap seimbang.
3. Setelah mendengar aba-aba semua siswa memulai gerakan awal dengan meluncur dilanjutkan dengan gerakan tungkai kemudia ayunan gerakan lengan kanan dan kirinya bergantian secara sistematis dan konstan dengan tetap berpegangan pada pelampung dibantu oleh pasangan.



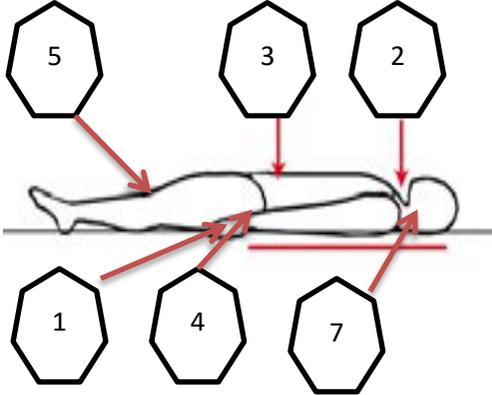
**BAB**

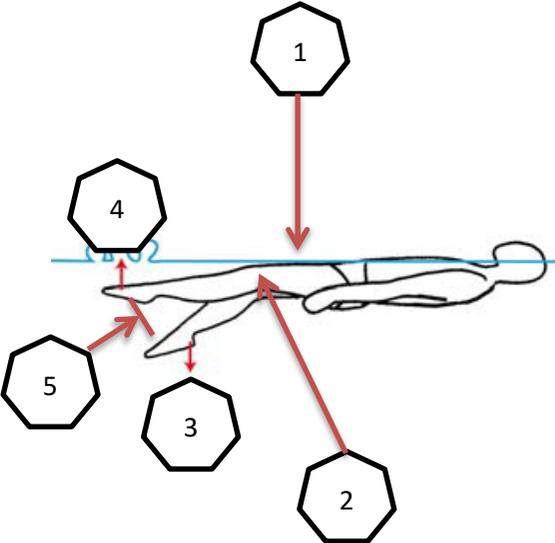
**3**

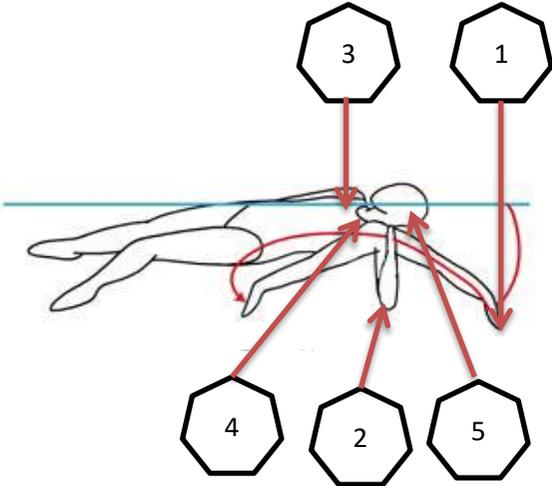
**INSTRUMEN  
KETERAMPILAN  
RENANG GAYA  
PUNGGUNG**



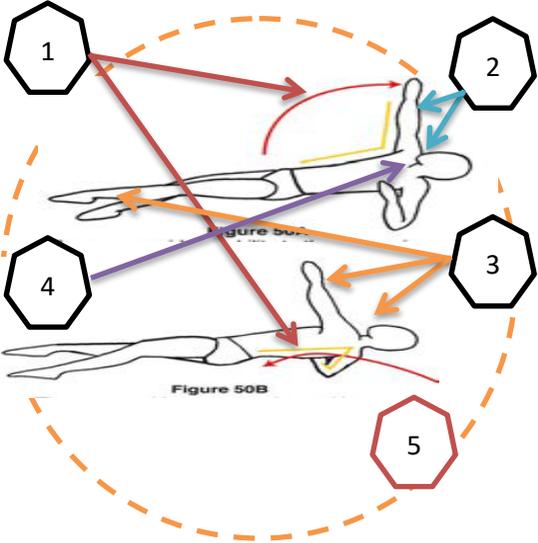
### A. Instrumen Keterampilan Renang Gaya Punggung

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NILAI PERFORMA			
				4	3	2	1
1.	Tubuh		1. Posisi Tangan				
			2. Posisi Bahu				
			3. Posisi Badan				
			4. Posisi Panggul				
			5. Posisi Lutut				
			6. Telapak Kaki				
			7. Pandangan				

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NILAI PERFORMA			
				4	3	2	1
2.	Tungkai		1. Posisi Panggul				
			2. Posisi Lutut				
			3. Posisi Kaki				
			4. Irama kaki stabil dan daya lentuk pergelangan kaki				
			5. Jarak tungkai terhadap permukaan air antara 30-40 cm				

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NILAI PERFORMA			
				4	3	2	1
3.	Lengan		1. Posisi Telapak Tangan				
			2. Posisi Siku				
			3. Posisi Bahu				
			4. Posisi Leher				
			5. Posisi Kepala				

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NILAI PERFORMA			
				4	3	2	1
4.	Napas		1. Posisi Kepala				
			2. Posisi Leher				
			3. Posisi Panggul				
			4. Posisi Dada				
			5. Posisi Lengan				
			6. Posisi Siku				

NO.	DIMENSI	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	NILAI PERFORMA			
				4	3	2	1
5.	Koordinasi		1. Koordinasi tangan kanan-kiri				
			2. Koordinasi napas-tangan				
			3. Koordinasi kaki-napas-tangan				
			4. Posisi kepala dan tangan bersentuhan pada saat tangan berputar				
			5. Kelarasan Gerak				

### **Petunjuk atau Cara penilaian:**

1. Apabila tes yang dilakukan sesuai indikator dan tidak melakukan kesalahan, maka mendapat nilai 4.
2. Apabila tes yang dilakukan sesuai indikator tetapi melakukan 1 kesalahan, maka mendapatkan nilai 3.
3. Apabila tes yang dilakukan sesuai indikator tetapi melakukan 2 kesalahan, maka mendapatkan nilai 2.
4. Apabila tes yang dilakukan sesuai indikator tetapi melakukan 3 kesalahan, maka mendapatkan nilai 1.

Ketentuan pelaksanaan tes keterampilan renang gaya punggung sebagai berikut:

1. Tujuan :  
Mengukur kemampuan dan keterampilan renang gaya punggung.
2. Alat :  
Kolam renang, pelampung, *stopwatch*, format penilaian tes keterampilan.
3. Petugas :  
Tim Penilai
4. Persiapan pelaksanaan, sebagai berikut:
  - a. Pasang lintasan pada kolam sebagai jaur perenang antara kelompok testi kelompok metode latihan keseluruhan dan kelompok metode latihan bagian
  - b. Aturlah 18 *marker* dengan jarak 2 meter
  - c. Pada saat pelaksanaan tes keterampilan dilakukan secara berurutan menurut kelompoknya masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of "Merdeka Belajar." *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38-49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Aldoobie, N. (2015). *ADDIE Model*. 5(6), 68-72.
- Atwi Suparman. (2012). *Desain Instruksional Modern*. Jakarta: Kencana.
- Ayers, J., & Eds, H. M. (2016). *Bio-mechanisms of Swimming and Flying*.
- Baker, R. L., & Schutz, R. E. (1971). *Instructional product development*. New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Bezeau, D., Turcotte, S., Beaudoin, S., & Grenier, J. (2020). Health education assessment practices used by physical education and health teachers in a collaborative action research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(4), 379-393. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1725457>
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Branch, M. (2015). *Intructional Design: The ADDIE Approach Side*. Jakarta: Alungadan Mandiri.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cecil M. Colwin. (2019). Breaktought Swimming. In *Human Kinetics*.
- Climstein, M., & Coast, G. (2015). *The Effect of Six Weeks of Squat , Plyometric and Squat-Plyometric Training on Power Production*.

(March). <https://doi.org/10.1519/00124278-199202000-00006>

- Danilewicz, W. (2018). Participation , Education , and Global Society: International Perspectives. *Polish Journal Of Education Studies*, 5(2), 87–99. <https://doi.org/10.2478/poljes-2018-0002>
- Darmadi, H. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan ADDIE*. Bandung: Alfabeta.
- Daschmann, E. C., Goetzl, T., & Stupnisk, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Sports Medicine*, 81.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Dewi, B. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung: Mutazam.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The Systematic Design Of Instruction* (Eight Edit). United States of America: pearson.
- Dr. Widiastuti, M. P. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (2nd ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Eagleson, K. L. (2018). The Ingredients of Healthy Brain and Child Development. *Journal Motor Development*, 57.
- Ehrenfeld, D. (2017). *Swimming lessons: keeping afloat in the age of technology*.
- Gagne, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (2014). *Principles Of Instructional Design* (Fourth Edi). United States of America: Harcourt Brace College Publisher.
- Gall, M. D., & Borg, W. R. (2007). *Educational Research* (Eight Edit). pearson.
- Gall, W. R. B. and M. D. (2001). *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.

- Grosse, S. J. (2017). *Water Learning*.
- Hannula, D. (2018). *Coaching Swimming Successfully*.
- Harjanto. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Higgs, C., Cairney, J., Jurbala, P., Dudley, D., Way, R., Mitchell, D., ... Humbert, L. (2019). *Developing Physical Literacy Writers*.
- Hines, E. W. (2018). Fitness swimming. In *Fitness spectrum series*. Retrieved from <http://www.gbv.de/dms/bowker/toc/9780880116565.pdf> %5Cn<http://gso.gbv.de/DB=2.1/PPNSET?PPN=250482991> %5Cn<http://www.gbv.de/dms/bowker/toc/9780736074575.pdf> %5Cn<http://gso.gbv.de/DB=2.1/PPNSET?PPN=562937811>
- Jeffrey, L. M., Milne, J., Suddaby, G., & Higgins, A. (2014). Blended Learning: How Teachers Balance the Blend of Online and Classroom Components. *Journal of Information Technology Education: Research*, 13, 121-140.
- Jones, G. R., Stathokostas, L., Young, B. W., Wister, A. V., Chau, S., Clark, P., ... Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults - A consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2009). *Models of Teaching* (8th Editio). PHI Learning Private Limited.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). <Http://P2Ptm.Kemkes.Go.Id/Dokumen-Ptm/Panduan-Gentas>, pp. 6-16. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas>
- Kementerian PPN/Bappenas. (2019). Rpjmn 2015-2019. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024*, p. 313.

- Konukman, F., & Filiz, B. (2020). *The Effects of COVID-19 on Physical Education in Schools: Teaching Strategies*. (September). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20762.88003>
- Kumar, R., dan Refaei, B. (2017). Based Learning Pedagogy Fosters Students' Critical Thinking about writing. *Ebsco Journal*, 4(2), 134-141.
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96-112. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Porgram Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lucero, B. (2017). *100 More Swimming Drills*.
- Lucero, B., & Bluehl-Gohlke, C. (2016). *Masters swimming : a manual*.
- Narcis, N. (2018). Educating Physical Qualities Specific to the Butterfly Events, Dominant in Training of Juniors Swimmers. *Marathon*, 7(1), 123-128.
- Ota, D. & V. (2013). Psychological research in sport pedagogy: exploring the reversal effect. *International Journal of Volleyball Research*, 4(2), 119-129.
- Riewald, S., & Rodeo, S. (2015). Science of Swimming Faster. In *Science of Swimming Faster*. <https://doi.org/10.5040/9781492595854>
- Robert Maribe, B. (2009a). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. new york: Simon & Schuster Custom Publishing,.
- Robert Maribe, B. (2009b). *Intructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Rusman. (2011). *Model-model Pembelajaran : Mengembangkan Profesionalisme Guru* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Press.
- Rusman. (2012). *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sanyaolu, A., Okorie, C., Qi, X., Locke, J., & Rehman, S. (2019). Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern. *Global Pediatric Health*, 6. <https://doi.org/10.1177/2333794X19891305>
- Tangkudung James. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas.
- Trianto. (2012). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: konsep, landasan, dan implementasinya pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (ktsp)* (5th ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, Peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-hak Anak. *Unicef*, 8-38. Retrieved from [file:///C:/Users/USER/Documents/SKRIPSI KAK PUTRI/Situasi-Anak-di-Indonesia-2020.pdf](file:///C:/Users/USER/Documents/SKRIPSI%20KAK%20PUTRI/Situasi-Anak-di-Indonesia-2020.pdf)
- Veldman, S. L. C., Jones, R. A., Santos, R., Sousa-Sá, E., & Okely, A. D. (2018). Gross motor skills in toddlers: Prevalence and socio-demographic differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1226-1231. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.001>
- Wijnhoven, T. M. A., van Raaij, J. M. A., Spinelli, A., Starc, G., Hassapidou, M., Spiroski, I., ... Breda, J. (2017). Iniciativa de Vigilancia de la Obesidad en la Infancia Europea de la OMS: índice de masa corporal y nivel de sobrepeso entre los niños de 6-9 años desde el año escolar 2007/2008 hasta el año escolar 2009/2010. *BMC Public Health*, 14, 806. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25099430>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25099430>
- Wright, S. M., & Aronne, L. J. (2012). Causes of obesity. *Abdominal Imaging*, 37(5), 730-732. <https://doi.org/10.1007/s00261-012-9862-x>
- Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2020). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum*

*Studies in Health and Physical Education*, 0(0), 1-24.  
<https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>

## TENTANG PENULIS



**Taufik Hidayat Suharto** lahir di Desa Orimalang, Kec. Jamblang, Kab. Cirebon Provinsi Jawa Barat, 3 Maret 1991. Anak ke empat dari empat bersaudara, pasangan Bapak Suharto dan Ibu Suneni. Menamatkan pendidikan di SD Negeri 2 Orimalang Kec. Jamblang Tahun 2003, SMP Negeri 1 Plumbon Tahun 2006, dan SMA Negeri 1 Sumber Tahun 2009 di Kab. Cirebon

Propinsi Jawa Barat. Menyelesaikan Program Sarjana di Pendidikan Jasmani Universitas Majalengka Tahun 2013, dan pada Tahun 2014 melanjutkan studi program magister pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, dan selanjutnya pada tahun 2019 berkesempatan untuk melanjutkan studi Program Doktor Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta sampai dengan saat ini. Penulis memiliki istri yang bernama Ny. Ayu Alfiani Pratiwi dan dikaruniai dua orang putri yang bernama Kanaya Dhara Abiyasa dan Mahika Gauri Naladhipa. Pada tahun 2016 penulis diangkat sebagai Dosen Tetap STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. Selain menjadi Dosen, penulis juga aktif sebagai pembina Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia (IMORI) Komisariat Provinsi Banten, terlibat dipengurusan Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI), aktif mejadi pengurus Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kab. Cirebon, aktif sebagai anggota Pemuda Pelopor Kabupaten Cirebon dan Komunitas Jaga Kali Art Festival Ciayumajakuning dan aktif dibeberapa organisasi lembaga lainnya.