

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMP NEGERI 7 SATU ATAP TORGAMBA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Air/ Renang Gaya Dada
Alokasi Waktu	: 120 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, sikap gotong royong/ kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:

1. Memahami cara melakukan pengenalan air di kolam renang dengan benar
2. Memahami cara melakukan teknik gerakan meluncur renang gaya dada dengan benar
3. Memahami cara melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada dengan benar
4. Memahami cara melakukan teknik gerakan lengan gaya dada dengan benar
5. Memahami cara melakukan teknik gerakan mengambil nafas renang gaya dada dengan benar

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

1. **Media** : Laptop, gambar dan video yang relevan, WhatsApp, Zoom.
2. **Sumber Belajar** : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII dan Internet.

C. Materi Ajar

Renang Gaya Dada dengan teknik gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan mengambil nafas.

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video pembelajaran terkait dengan materi renang gaya dada.

✚ Bahan Ajar berupa video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman youtube dengan link:

1. Panduan melakukan pemanasan <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg>
2. Gerakan meluncur <https://www.youtube.com/watch?v=nKdILPT9C4E>
3. Gerakan Kaki <https://www.youtube.com/watch?v=lbVLSrGsXyg&t=190s>
4. Gerakan Lengan <https://www.youtube.com/watch?v=RI0KfhB9VoQ&t=69s>
5. Gerakan mengambil pernafasan <https://www.youtube.com/watch?v=u2DoAUIMH-U>

✚ Handout

PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA

➤ Hal-hal yang harus diperhatikan dalam renang gaya dada:

- ❖ Posisi badan harus rileks.
- ❖ Badan harus sehorizontal mungkin.
- ❖ Gerakan dimulai dari persiapan kaki.
- ❖ Tumit ditarik mendekati pinggul.
- ❖ Dorong kedua kaki ke belakang secara serempak.
- ❖ Sebelum melakukan pembelajaran renang gaya dada hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ61Yxg>

➤ Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan renang gaya dada adalah menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru. Secara fisik, gerakan dalam gaya dada bisa membentuk otot di paha, punggung atas, triceps, paha belakang, kaki bagian bawah, dan tentu saja dada.

➤ Jenis latihan renang gaya dada

➤ Teknik Gerakan Meluncur

Yang paling pertama untuk dilatih ketika ingin menguasai teknik gaya dada pada renang adalah posisi tubuh saat melakukan gerakan meluncur. Gerakan harus tepat untuk meminimalisir terjadinya cedera pada tubuh. Melatih posisi tubuh saat meluncur tak sulit jika tubuh dibuat serileks mungkin tapi juga jangan bertenaga terlalu rendah. Teknik renang manapun selalu ada gaya meluncur, namun langkah ini tetap saja penting untuk dipelajari supaya hasil praktiknya benar. Teknik ini perlu dikuasai supaya rasa takut kita untuk masuk dan berenang langsung di dalam air bisa hilang.



Cara Melakukan Latihan Gerakan Meluncur:

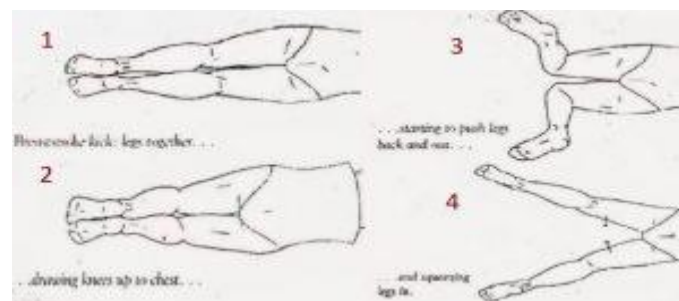
- Ambil posisi dengan berdiri menempel di bagian pinggiran kolam renang menggunakan satu kaki di mana juga menempel di bagian dinding kolam.
- Pastikan tubuh dibungkukkan di mana posisinya menjadi sejajar dengan permukaan air.

- Pastikan tangan juga dalam posisi lurus ke arah depan saat melakukan langkah sebelumnya dengan mengagapit kedua daun telinga.
- Setelah itu doronglah tubuh sekuat tenaga dengan kaki yang tadinya menempel di dinding kolam, lalu luncurkan tubuh ke depan.
- Kaki, tangan serta tubuh dapat kita posisikan lurus ke arah depan dan sejajarkan dengan permukaan air di mana kemudian bisa dilanjutkan dengan menjaga tubuh agar tetap seimbang saat sudah di dalam air.

Link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=nKdILPT9C4E>

➤ Teknik Gerakan Kaki

Teknik gerakan kaki ini sangat penting dalam renang gaya dada, karena merupakan sumber gerak di dalam air. Kamu akan bergerak dengan cepat dan leluasa di dalam atau di permukaan air jika kamu melakukan teknik ini dengan benar.



Cara Melakukan Latihan Gerakan Kaki:

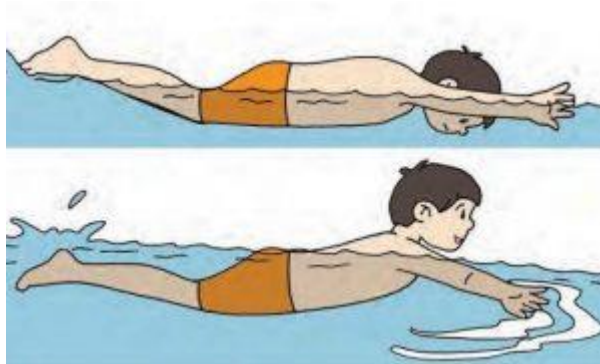
- Posisi badan telungkup dengan permukaan air.
- Berpegangan dengan dinding kolam renang.
- Kepala berada pada permukaan air (bisa bernafas).
- Tarik kedua kaki ke arah samping lalu luruskan kembali seperti katak sedang berenang.
- Buat lecutan ketika kaki akan menutup.
- Ulangi berulang kali sampai gerakan menjadi sempurna. Lakukanlah dengan kondisi kaki rileks.

Link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=lbVLsrGsXyg&t=190s>

➤ Teknik gerakan Lengan

Pada teknik gerakan lengan saat melakukan gaya dada, ada 2 gerakan, yakni gerakan istirahat serta gerakan menarik. Pada gerakan menarik, perenang perlu menarik kedua telapak tangan ke arah belakang sekuat-kuatnya hingga sampai segaris dengan bahu dan disertai posisi siku tinggi. Sementara itu, masih ada juga gerakan istirahat pada teknik gaya dada pada gerakan lengan dan itu artinya sesudah merapatkan kedua siku dan telapak tangan di bawah dada, perenang harus

melanjutkan dengan mendorong kedua tangan lurus ke depan. Ketika lengan sudah berposisi lurus ke depan secara horisontal, maka inilah yang disebut dengan istirahat untuk lengan.



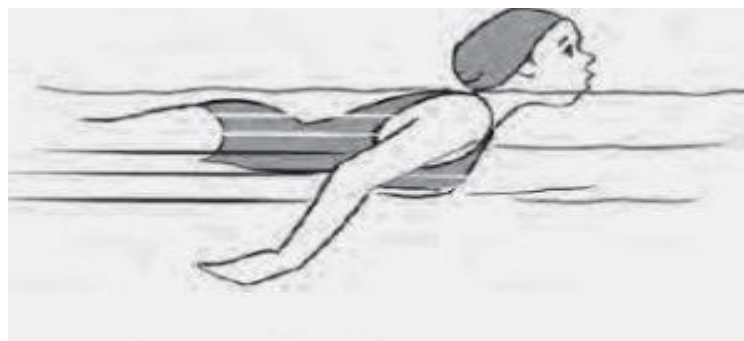
Cara Melakukan Latihan Gerakan Lengan:

- Posisikan kaki menempel pada dinding kolam renang.
- Kepala terlihat jelas dari atas permukaan air dan luruskan kedua tangan.
- Tarik kedua tangan ke arah dada secara bersamaan sambil mendayung air dengan telapak tangan.
- Posisi jari tangan rapat, agar nanti saat berenang menghasilkan dorongan yang sempurna.

Link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=RI0KfhB9VoQ&t=69s>

➤ **Teknik gerakan mengambil pernapasan**

Pernapasan dalam renang gaya dada dilakukan pada saat tangan ditarik ke samping dan kaki dalam posisi lurus lalu angkat kepala anda ke atas sambil mengambil nafas. Setelah mengambil nafas, kepala harus menghadap ke bawah (ke dalam air), karena jika kepala menghadap ke depan akan menghambat pergerakanmu. Lalu keluarkan udara secara perlahan di dalam air.



Cara Melakukan Latihan Gerakan Mengambil Pernapasan:

- Pada sikap awal untuk melakukan gerakan pernapasan, pastikan berdirilah lebih dulu di dalam kolam renang dangkal sambil membungkukkan tubuh hingga sejajar dengan permukaan air kolam.

- Untuk bagian wajah, silakan untuk menghadapkan wajah ke arah depan di mana harus berada juga di antara kedua lengan yang sedang diluruskan ke depan.
- Saat sudah hendak mengambil napas, lakukan dengan kepala diangkat ke atas sampai mulut muncul di permukaan air. Tapi jangan sampai terlalu atas dan hanya sampai sejajar dengan permukaan air.
- Sambil melakukan hal di atas, dalam waktu bersamaan silakan kedua lengan sudah mulai menekan ke dalam atau bawah air sambil mendorong air ke dalam.
- Saat tangan telah mencapai bawah dagu, luruskanlah ke arah depan secara pelan-pelan saja sambil menurunkan kepala juga dan udara dihembuskan saat kepala sudah masuk ke dalam air.
- Pada dasarnya, kepala perlu menghadap ke bawah alias ke dalam air sebab jika menghadap ke depan maka leher akan terbebani dan bisa lebih tinggi risiko cederanya. Saat menghembuskan udara di dalam air lakukan perlahan saja.
- Pada teknik gerakan pernapasan, bisa dilakukan setiap 4 kali gerakan atau 2 kali gerakan juga boleh, dan untuk perenang yang sudah handal malah biasanya mampu melakukan pernapasan dalam 8 gerakan karena sudah terbiasa dan terlatih dengan baik.

Link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=u2DoAUIMH-U>

E. Nilai yang terkandung dalam renang gaya dada

Nilai-nilai yang terkandung dalam renang gaya dada adalah:

- ✚ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan renang gaya dada
- ✚ Nilai keberanian : Langkah-langkah gerakan yang dapat dikuasai dan pantang menyerah
- ✚ Nilai tanggung jawab : Melakukan gerakan sesuai dengan perintah maupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah-langkah gerakan renang gaya dada.

Sei Kebara, 21 September 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah Negeri 7 Satu Atap Torgamba

Guru Mata Pelajaran

GANEFO SIMANJUNTAK, S.Pd
NIP: 19640504 199003 1009

BANGUN TAMBUNAN, S.Pd