



## Lampiran 1

## Surat Ketengan Lulus Uji Komprehensif

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA</b> <b>PASCASARJANA</b>	
<i>Building Future Leaders</i>	Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta, Timur 13220 Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <a href="http://pps.unj.ac.id">http://pps.unj.ac.id</a> , e-mail: <a href="mailto:tu.pps@unj.ac.id">tu.pps@unj.ac.id</a>	<b>Cert.No.QS4500</b>

---

**SURAT KETERANGAN**


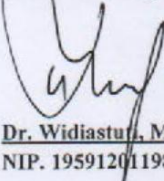
Nomor : 1689 /UN39.5.PPs/KM/2018

Pimpinan Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama	: Rizky Alvian Helvian
No Reg	: 7216168364
Strata	: S2
Program Studi	: Pendidikan Olahraga
Angkatan	: 2016/2017

Adalah benar telah mengikuti ujian komprehensif pada tanggal 5 September 2018 dan dinyatakan **LULUS**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui Plt. Direktur   <b><u>Prof. Dr. Ilza Mavuni, M.A</u></b> NIP. 195906221986022001	Jakarta, 20 September 2018 Koordinator Program Studi POR   <b><u>Dr. Widiastuti, M.Pd</u></b> NIP. 195912011986102001
---	--

Tembusan :

1. Wakil Direktur I
2. Kasubag TU
3. Arsip

**Lampiran 2****Surat Daftar Nama Pembimbing**

Salinan SK Direktur PPs UNJ  
Nomor : 931/SP/Ps/2018

Tentang  
DAFTAR NAMA PEMBIMBING DAN JUDUL TESIS  
MAHASISWA PROGRAM MAGISTER (S2) ANGGKATAN 2016/2017  
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama : Rizky Alvian Helvian  
Nomor Registrasi : 7216168364  
Strata : S2  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Pembimbing 1 : Dr. Sudrajat Wiradiharja, M.Pd  
Pembimbing 2 : Dr. Yasep Setyakarna Wijaya, M.Kes

Judul Tesis : Model pembelajaran renang gaya bebas untuk meningkatkan prestasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar

Jakarta, 07 Mei 2018


Mengetahui  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani S2,



Dr. Widastuti, M.Pd  
NIP. 19591201186102001

## Lampiran 3

## Surat Ketengan Lulus Seminar Proposal Tesis


 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**PASCASARJANA**  
 Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta, Timur 13220  
 Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>,  
 e-mail: [tu.pps@unj.ac.id](mailto:tu.pps@unj.ac.id)

*Building  
 Future  
 Leaders*

---


**SURAT KETERANGAN**  
 No: 034/KM/PPS/2019

Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Rizky Avia Helvian  
 No. Registrasi : 7216168364  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga  
 Strata : S2  
 Pembimbing I : Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd  
 Pembimbing II : Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes

Dinyatakan **mengulang / tidak mengulang** dalam seminar proposal tesis yang dilakukan pada tanggal 30 April 2019 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Selanjutnya Saudara diwajibkan berkonsultasi dengan para pembimbing untuk penelitian dan proses penyusunan tesis. Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 23 September 2019  
 Koordinator Prodi  
 Magister Pendidikan Olahraga  
 Pascasarjana UNJ

  
 Dr. Taufik Rihatno  
 NIP. 196410041992031001

Tembusan:  
 1. Direktur Pascasarjana UNJ  
 2. Wadir I Pascasarjana UNJ

**Lampiran 4****Surat Pernyataan Validitas**

SURAT PERNYATAAN VALIDITASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Muhamad Farid, M.Pd  
Instansi : STKIP INVADA Cirebon  
NIDN : 0414029001  
Keahlian : Ahli dibidang Tes dan Pengukuran

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Rizky Avia Helvian  
NIM / No.Reg : 7216168364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah melaporkan instrumen "Tes Pembelajaran Renang Gaya Punggung" yang dipergunakan untuk penelitian dalam rangka penyusunan Tesis yang berjudul "Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Renang Gaya punggung" adalah benar dan sudah dilakukan validasi

Cirebon, September 2019

  
Muhamad Farid, M.Pd.

## Lampiran 5

### Instrumen Tes Pembelajaran

#### Instrumen Tes Pembelajaran Renang Gaya Punggung

##### A. Tujuan

Untuk mengetahui dan sampai sejauh mana keseimbangan pada renang gaya punggung

##### B. Alat dan Perlengkapan

Alat dan Fasilitas yang diperlukan dalam tes ini adalah Peluit, Media Modifikasi pembelajaran dalam hal ini pelampung, tutup botol air mineral dan Air mineral gelas, alat tulis, blanko tes.

##### C. Petunjuk Pelaksanaan

1. Siswa bersiap dipinggir kolam dengan memakai pakaian renang lengkap dan kacamata renang
2. Siswa diarahkan untuk mengikuti semua petunjuk yang akan dilaksanakan dengan menggunakan media modifikasi yang telah disiapkan
3. Di akhir pembelajaran siswa melakukan tes dengan menggunakan media modifikasi pembelajaran berupa tutup botol air mineral dan air mineral gelas yang diletakkan di dahi
4. Sejauh mana siswa dapat melakukan gerakan renang gaya punggung dan format penilaian yang dilakukan terdapat pada lembar penilaian yang sudah tertera dibawah ini



## D. Penilaian Instrumen Tes Pembelajaran Renang Gaya Punggung

No.	Model	Indikator					Keterangan	Saran	Skor
		Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)			
1.	Model Bintang Terlentang <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
2.	Model Papan Berpelukan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
3.	Model Bantal Pelampung tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
4.	Model Bantal Pelampung kaki <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
5.	Model Bantal Air <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
6.	Model Bantal dan Pelampung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	aspek	aspek						
7.	Model huruf Y <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
8.	Model <i>Single Left</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
9.	Model <i>Single Right</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>								
10.	Model Huruf T <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
11.	Balance Short <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Gerakan Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
12.	Balance Long <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Gerakan Tangan</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>								
13.	<i>Balance Perfect</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Gerakan Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
14.	<i>Dolphin Circus</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarak 5 meter</li> <li>• Jarak 10 meter</li> <li>• Jarak 15 meter</li> <li>• Jarak 20 meter</li> <li>• Jarak 25 meter</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			
15.	<i>Amazing Performance Balance</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jarak 5 meter</li> <li>• Jarak 10 meter</li> <li>• Jarak 15 meter</li> <li>• Jarak 20 meter</li> <li>• Jarak 25 meter</li> </ul>	Siswa dapat mencapai lima aspek	Siswa dapat mencapai empat aspek	Siswa dapat mencapai tiga aspek	Siswa hanya mencapai dua aspek	Siswa hanya mencapai satu aspek			





**Lampiran 6****Surat Keterangan Verifikasi Ahli**

**SURAT KETERANGAN VERIFIKASI AHLI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. H. A. Dedi Kenedi, M.Pd  
NIP : 19710505 200501 1 009  
Profesi : Guru SMAN 1 Cirebon, Pelatih Sentra Pembinaan Olahraga Unggulan  
Cabur Renang Kota Cirebon

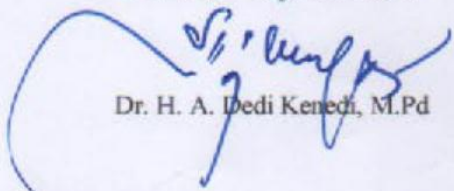
Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Rizky Avia Helvian  
NIM / No.Reg : 7216168364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah diverifikasi untuk memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan uji coba kelompok kecil dan uji lapangan (kelompok besar).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Cirebon, September 2019

  
Dr. H. A. Dedi Kenedi, M.Pd

**SURAT KETERANGAN VERIFIKASI AHLI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Roni Wijaya  
Profesi : Pelatih Renang Kota Cirebon

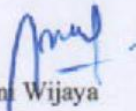
Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Rizky Avia Helvian  
NIM / No.Reg : 7216168364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah diverifikasi untuk memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan uji coba kelompok kecil dan uji lapangan (kelompok besar).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Cirebon, September 2019

  
Roni Wijaya



**SURAT KETERANGAN VERIFIKASI AHLI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Derry Mandala Putra

Profesi : Ketua Pelatih Renang Kabupaten Bekasi dan *Wijaya Swimming Club*

Dengan ini menyatakan bahwa

Nama : Rizky Avia Helvian

NIM / No.Reg : 7216168364

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Telah diverifikasi untuk memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan uji coba kelompok kecil dan uji lapangan (kelompok besar).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Cirebon, September 2019




Derry Mandala Putra



## Lampiran 7

## Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PASCASARJANA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka Jakarta-Timur 13220  
Telp. (021) 4721340, Fax (021) 4897047, website: <http://pps.unj.ac.id>  
e-mail: [tu.pps@unj.ac.id](mailto:tu.pps@unj.ac.id)

---

Nomor: 6237/UN39.6.Ps/LT/2019 Jakarta, 23 September 2019  
Lamp.: -  
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri Guntur  
Kota Cirebon  
di  
Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.  
NIP : 19600523 198703 1 001  
Jabatan : Wakil Direktur I Pascasarjana UNJ  
Alamat Instansi : Gedung Bung Hatta Universitas Negeri Jakarta  
Jalan Rawamangun Muka

dengan ini menerangkan bahwa,

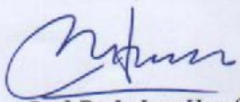
Nama : Rizky Avia Helvian  
NIM : 7216168364  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Program : Magister  
Angkatan : 2016/2017  
No. HP : 0811 2017 456

untuk dapat memperoleh bantuan pengambilan data di sekolah Bapak/Ibu dalam rangka penyusunan tugas akhir/Tesis yang berjudul :

**“MODEL PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN TUBUH PADA RENANG GAYA PUNGGUNG”.**

Demikianlah permohonan ini disampaikan untuk mendapatkan pertimbangan dan terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.

a.n. Plt. Direktur  
Wakil Direktur I



Prof. Dr. Ir. Ivan Hanafi, M.Pd.  
NIP. 19600523 198703 1 001

Tembusan :

1. Plt. Direktur Pascasarjana UNJ (sebagai laporan)
2. Koordinator Program Studi
3. Kasubang TU/Akademik
4. Pertiinggal

## Lampiran 8

### Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH KOTA CIREBON  
DINAS PENDIDIKAN  
**SD NEGERI GUNTUR**

Alamat : Jl. Gunung Guntur 1 Perumnas Cirebon ☎ (0231) 223016  
Kode Pos : 45142      NSS : 101026302210      NPSN : 20222120  
Email: [Goenturz@yahoo.com](mailto:Goenturz@yahoo.com)

---

**SURAT - KETERANGAN**  
Nomor : 252/03/SDNG/1/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Nining Yuningsih, S.Pd**  
Nip : 19630515 918305 2 019  
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IV-b  
Jabatan : Kepala SDN Guntur  
Unit kerja : SDN Guntur

Menerangkan Sebenarnya bahwa :

Nama : **Rizky Avia Helvian**  
NIM : 7216168364  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Strata : S2  
Kampus : Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta

Memang benar mahasiswa yang tersebut diatas sudah melakukan pengambilan data di SD Negeri Guntur Cirebon Pada tanggal 30 September s/d 30 November 2019 dalam rangka penyusunan tugas akhir (Tesis) dengan judul “ **Model Pembelajaran Untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Pada Renang Gaya Punggung** ”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cirebon, 9 Januari 2020  
Kepala SD Negeri Guntur,



Nining Yuningsih, S.Pd  
Nip. 19630515 918305 2 019

## Lampiran 9

### Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : 6 ( Enam ) dan 5 ( Lima )  
**Pertemuan ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 35 Menit

#### Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

#### Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung
- Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan
- Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air

#### Tujuan Pembelajaran:

- Memberikan rasa tenang diatas permukaan air agar lebih tenang serta membantu siswa untuk menyeimbangkan tubuhnya ketika posisi tubuh menghadap ke langit
- Mampu menemukan *feel water* yang lebih baik dengan posisi tubuh lurus menghadap langit tanpa dibantu oleh guru pendidikan jasmani.
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

#### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran bintang telentang dan papan berpelukan]  
 [ posisi tubuh, keseimbangan]

#### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

#### ▪ Kegiatan Awal:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

#### ▪ Kegiatan Inti:

##### ▪ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran satu:

- ☞ Memastikan posisi tenang dan bisa mengatur nafas di permukaan air dengan di pegang bagian leher belakang
- ☞ Membuat semakin merasakan tenang dipermukaan air dengan merentangkan tangan dan kakinya
- ☞ Setelah sudah menemukan *feel water* dengan posisi bintang terlentang secara perlahan dilepas tetapi dengan masih diawasi apabila menemukan kesulitan yang berlanjut
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran dua:

- ☞ Memeluk papan yang ditempelkan di dada
- ☞ Mengawasi posisi tubuh siswa dari ujung kepala sampai kaki sejajar dengan permukaan air
- ☞ Melakukan model ini dengan waktu satu menit dengan pengulangan secara berkelanjutan agar siswa semakin baik merasakan keadaan air dan nantinya akan membuat posisi tubuh yang dikatakan streamline
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

##### ▪ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

##### ▪ Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

### D. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung
- Kolam renang
- Pelampung
- Pluit

**E. Penilaian:**

No	Model	Indikator					Ket	Saran	Skor
		Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)			
1.	Model Bintang Terlentang <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			
2.	Model Papan Berpelukan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : 6 ( Enam ) dan 5 ( Lima )  
**Pertemuan ke** : 2  
**Alokasi Waktu** : 3 x 35 Menit

### Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung
- Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan
- Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air

### Tujuan Pembelajaran:

- Mampu menyeimbangkan tangan yang posisinya masih belum pada permukaan air
- Menyeimbangkan posisi kaki yang belum pada permukaan air agar dapat di permukaan air
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran bantal pelampung tangan dan bantal pelampung kaki]  
 [ posisi tubuh, keseimbangan]

### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa

- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran tiga:

- ☞ Memasang dan memodifikasi media pembelajaran pada lengan
- ☞ Memastikan posisi tubuh sudah sejajar dengan permukaan air
- ☞ Memposisikan lengan direntangkan yang lebar
- ☞ Melakukan model ini dengan pengulangan secara terus menerus agar tubuh dapat merasakan air dengan lebih baik (semakin baik *feel water* yang di dapat maka semakin semakin mudah dalam melakukan gerak dasar renang gaya punggung)
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran empat:

- ☞ Memasang pelampung modifikasi pada betis kaki
- ☞ Memposisikan pelampung modifikasi berada di atas permukaan air
- ☞ Memposisikan tubuh terlentang menghadap ke langit
- ☞ Dalam pelaksanaan model pembelajaran ini tidak bergerak
- ☞ Melakukan model pembelajaran ini dengan pengulangan secara berkelanjutan apabila posisi kaki masih belum bisa sejajar dengan permukaan air
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung
- Kolam renang
- Pelampung
- Pluit

**E. Penilaian:**

No	Model	Indikator					Ket	Saran	Skor
		Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)			
1.	Model Bantal Pelampung tangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			
2.	Model Bantal Pelampung kaki <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Posisi Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: 6 ( Enam ) dan 5 ( Lima )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 3</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

### Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung
- Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan
- Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air

### Tujuan Pembelajaran:

- Membantu sample yang masih sangat kesulitan, dalam hal ini posisi tangan dan kaki yang masih tenggelam dibawah permukaan air
- Membuat posisi badan dan kaki agar sejajar dengan permukaan air
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

#### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran bantal air dan bantal dan pelampung]  
[ posisi tubuh, keseimbangan]

#### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

#### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, mempraktikkan model pembelajaran 5:

- ☞ Memasang Pelampung modifikasi pada tangan dan kaki
- ☞ Memastikan posisi kaki dan tangan terlentang dan berada permukaan air
- ☞ Memosisikan tubuh menghadap ke langit
- ☞ Model pembelajaran ini dilakukan dengan peserta didik diam ditempat
- ☞ Melakukan secara berkelanjutan agar posisi tangan dan kaki sejajar dengan permukaan air
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi, mempraktikkan model pembelajaran 6:

- ☞ Memasang modifikasi pelampung pembelajaran pada kaki
- ☞ Memeluk papan pelampung di depan badan dengan posisi tubuh terlentang
- ☞ Menggerakkan kaki dengan posisi hanya ujung kaki yang keluar pada permukaan air
- ☞ Melakukan dengan bergerak sejauh 15 meter
- ☞ Pada saat melakukan model ini posisi badan pastikan lurus agar nantinya berenang tidak berat dan bergerak lurus
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Model Pembelajaran Keseimbangan Renang Gaya Punggung
- Kolam renang
- Pelampung
- Pluit



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: 6 ( Enam ) dan 5 (Lima)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 4</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

### Standar Kompetensi :

- **Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)**

### Kompetensi Dasar :

- **Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung**
- **Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan**
- **Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air**

### Tujuan Pembelajaran:

- Menyeimbangkan posisi tubuh dipermukaan air dengan melakukan sedikit gerakan.
- Melatih konsentrasi berenang gaya punggung dengan posisi tangan kanan menunjuk ke langit
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran huruf Y dan *single right*]  
[ posisi tubuh, keseimbangan]

### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa

- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran tujuh:

- ☞ Memosisikan tubuh sejajar dengan permukaan air
- ☞ Memosisikan tangan direntangkan dan posisi kaki rapat lurus
- ☞ Dalam model ini yang digerakan hanya tangan yang nantinya akan bergerak sejauh 15 meter
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran delapan:

- ☞ Memosisikan badan terlentang menghadap ke langit
- ☞ Menggerakan kaki dengan catatan ujung kaki harus keluar permukaan air
- ☞ Tangan kanan menunjuk ke langit
- ☞ Melakukan model pembelajaran sejauh 15 meter dengan pengulangan secara berkelanjutan agar lebih meningkatkan *feel water* yang lebih baik
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung
- Kolam renang
- Pelampung
- Pluit





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas** : 6 ( Enam ) dan 5 ( Lima )  
**Pertemuan ke** : 5  
**Alokasi Waktu** : 3 x 35 Menit

### Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung
- Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan
- Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air

### Tujuan Pembelajaran:

- Melatih konsentrasi berenang gaya punggung dengan posisi tangan kiri menunjuk ke langit
- Mempraktikkan gaya punggung dengan keseimbangan yang baik dan berenang lurus
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran *single left* dan ]  
 [ posisi tubuh, keseimbangan]

### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran sembilan:

- ☞ Memosisikan badan terlentang menghadap ke langit
- ☞ Menggerakkan kaki dengan catatan ujung kaki harus keluar permukaan air
- ☞ Tangan kiri menunjuk ke langit
- ☞ Melakukan model pembelajaran sejauh 15 meter dengan pengulangan secara berkelanjutan agar lebih meningkatkan *feel water* yang lebih baik
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran sepuluh:

- ☞ Memosisikan tubuh sejajar dengan permukaan air
- ☞ Memosisikan tangan terlentang lurus
- ☞ Kaki digerakkan dengan hanya ujung kaki yang keluar
- ☞ Model pembelajaran huruf t dilakukan dengan jarak sejauh 15 meter
- ☞ Model pembelajaran huruf t dilakukan dengan jarak 25 meter
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung
- Kolam renang
- Pelampung
- Pluit

**E. Penilaian:**

No	Model	Indikator					Ket	Saran	Skor
		Sangat Baik (5)	Baik (4)	Cukup (3)	Kurang (2)	Kurang Sekali (1)			
1.	Model <i>Single Right</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			
2.	Model Huruf T <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Posisi Kepala</li> <li>• Posisi Tangan</li> <li>• Gerakan Kaki</li> </ul>	Siswa dapat mencapai i lima aspek	Siswa dapat mencapai i empat aspek	Siswa dapat mencapai i tiga aspek	Siswa hanya mencapai i dua aspek	Siswa hanya mencapai i satu aspek			



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: 6 ( Enam ) dan 5 (Lima)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 6</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

### Standar Kompetensi :

- **Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)**

### Kompetensi Dasar :

- **Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung**
- **Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan**
- **Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air**

### Tujuan Pembelajaran:

- Melatih konsentrasi dan koordinasi gerakan renang gaya punggung
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran *balance short* dan *balance long*]  
[ posisi tubuh, keseimbangan]

### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

- Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran sebelas:

- ☞ Mempersiapkan tutup botol air minum
      - ☞ Meletakkan tutup botol di dahi perenang
      - ☞ Melakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 15 meter
      - ☞ Melakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang
      - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

- Dalam kegiatan eksplorasi model pembelajaran dua belas:

- ☞ Mempersiapkan tutup botol air minum
      - ☞ Meletakkan tutup botol di dahi perenang
      - ☞ Melakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 20 meter
      - ☞ Melakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang
      - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

- **Konfirmasi**

- Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
      - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

- Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
      - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku model pembelajaran keseimbangan renang gaya punggung
- Kolam renang
- Tutup botol
- Pluit



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: 6 ( Enam ) dan 5 ( Lima )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 7</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

### Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)

### Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan gerak dasar meningkatkan keseimbangan khususnya renang gaya punggung
- Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan
- Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air

### Tujuan Pembelajaran:

- Melatih konsentrasi dan koordinasi gerakan renang gaya punggung
- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

### A. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Renang [keseimbangan tubuh pada gaya punggung dengan model pembelajaran *balance perfect* dan *dolphin circus*]  
[ posisi tubuh, keseimbangan]

### B. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal:**
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
  - ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari



- **Kegiatan Inti:**

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran tiga belas:

- ☞ Mempersiapkan tutup botol air minum
- ☞ Meletakkan tutup botol di dahi perenang
- ☞ Melakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 25 meter
- ☞ Melakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran empat belas

- ☞ Memposisikan tubuh perenang sudah terlentang menghadap ke langit
- ☞ Meletakkan air mineral gelas di dahi perenang
- ☞ Melakukan gerakan gaya punggung dengan tangan diam dengan baik dan air mineral gelas jangan sampai terjatuh
- ☞ Model ini dilakukan dengan jarak 25 meter
- ☞ Melakukan pengulangan untuk melatih konsentrasi agar keseimbangan tubuh sempurna di permukaan air
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

Dalam kegiatan eksplorasi mempraktikkan model pembelajaran lima belas

- ☞ Memposisikan tubuh perenang sudah terlentang menghadap ke langit
- ☞ Meletakkan air mineral gelas di dahi perenang
- ☞ Melakukan gerakan gaya punggung dengan baik dan air mineral gelas jangan sampai terjatuh
- ☞ Model ini dilakukan dengan jarak 25 meter
- ☞ Melakukan pengulangan untuk melatih konsentrasi agar keseimbangan tubuh sempurna di permukaan air
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan renang



## Lampiran 10

### Evaluasi Model oleh Para Ahli

#### EVALUASI MODEL OLEH PARA AHLI

NO	NAMA AHLI	VERIFIKASI MODEL LATHAN														RATA-RATA	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15
1	Dr. H. A. Dedi Kenedi, M.Pd	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	
2	Roni Wijaya	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	
3	Derry Mandala Putra	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	
JUMLAH TOTAL PENILAIAN		12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11,4
PRESENTASE		100	100	100	100	100	92	92	92	92	92	92	92	92	100	92	95,0
KETERANGAN (VALID/TIDAK)		Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Tabel Analisis Presentase Hasil Evaluasi

Presentase	Nilai	Keterangan	Makna
80% - 100%	4	Valid	Digunakan
60% - 79%	3	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	2	Kurang Valid	Diganti
< 50%	1	Tidak Valid	Diganti

Jumlah Jawaban : 171

Jumlah Maksimal : 180

$$\text{Rumus} : p = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100$$

$p$

$\sum x$  : Presentase

$\sum xi$  : Jumlah Skor Maksimal Penilaian Model

: Jumlah Skor Model yang diperoleh

$$p = \frac{171}{180} \times 100 = 95\%$$



## Lampiran 11

## Tabel Efektivitas Model

Hasil Uji Efektiftas Model				
No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	Adhiansyah Nur Putra Haryadi	77	82	5
2	Ahmad Yassin Satriyo Utomo	68	80	12
3	Aisha Ainaya Azzura	79	81	2
4	Akbar Teguh Firmansyah	69	71	2
5	Andhara Novelisa	81	83	2
6	Arestu Irsyad Murtaza	65	78	13
7	Ashifa Humairoh Mahadian	78	82	4
8	Aura Kaunialutano	64	68	4
9	Cecep Rizal Pratama	76	78	2
10	Chayara Alima	66	68	2
11	Fidyah Dwi Ismawati	82	87	5
12	Ivana Azzahra	77	87	10
13	Jassie Aulia Aqilah	79	83	4
14	Kamaluddin Saputra	63	68	5
15	Keisha Kamalia Putri	76	87	11
16	Kyrani Metta Aliefya	76	86	10
17	Mohammad Andhika Nugraha	76	83	7
18	Najwa Fairuz Khalishah	69	73	4
19	Naswaa Hasan Azahrah	75	83	8
20	Queenditiya Syahrani Putri Azzahra	62	66	4
21	Rasya Rizqi Putra	77	87	10
22	Rayyan Ijaz Ramadhan	81	86	5
23	Revand Putra Pratama	73	83	10
24	Riana Hermadiana	64	73	9
25	Rijal Ariefudhin	74	83	9
26	Riko Rikardi	62	66	4
27	Sharlaa Aleisha	71	81	10
28	Siti Urip Istiqomah	64	71	7
29	Tiara Salsabila Mustika	75	83	8
30	Vaka Davinza Rafly Nanda	60	65	5
31	Yuliyana Alfianti	70	82	12
32	Zahira Jihan Talita	65	68	3
33	Alfian Nabil Hibatullah	76	81	5
34	Adriell Dwi Athallah	68	71	3
35	Alpha Eridani Qurrotuain	72	83	11
36	Aufani Ghinadya	62	65	3
37	Brian Febriansyah	76	82	6
38	Cessya Kirana Pinantari	62	68	6
39	Denisha Athaya Virlyawan	71	78	7
40	Dian Lestariah	62	68	6
41	Dinda Nurma Amelia	77	87	10
42	Farah Fadillah Wahyudin	75	87	12
43	Fauzan Dwi Zulkamaen	72	83	11
44	Feroz Pratama Rokhman	63	68	5
45	Haura Agni Hannandhiya	77	87	10
46	Keisya Khaerunisa Khansa	83	86	3
47	Khillah Ratu Suci Camielah	79	83	4
48	M. Rizky Pandita	68	73	5
49	Maudy Putri Setiawan	76	83	7
50	Mozalyca Vivia Deslitha	62	66	4
51	Muhamad Syifa Fu'ady	76	87	11
52	Muhammad Afrizal Falah	76	86	10
53	Muhammad Yusril	75	83	8
54	Nabilah Najdah	68	73	5
55	Nala Arkazia Aisyah Mukhtaqin	74	83	9
56	Noval Gusanda	65	79	14
57	Raina Adzra Camilla	75	81	6
58	Sabrina Nella Azzahra	71	79	8
59	Safira Nur Rahmani	74	83	9
60	Saka Putra Pratama	61	65	4
61	Seno Aditya Pratama	78	86	8
62	Syaviora Agni Gunawan	71	83	12
63	Vesille Safa Alzena	66	82	16
64	Zeta Febriani	75	81	6
Rata-Rata		71,56	78,62	7,0625

## Lampiran 12

### Model Pembelajaran

#### Model Bintang Terlentang

Gambar Pelaksanaan:



Model Bintang Terlentang  
Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan:

- Pertama pastikan posisi sample tenang dan bisa mengatur nafas di permukaan air dengan di pegang bagian leher belakang
- Buat sample semakin merasakan tenang dipermukaan air dengan merentangkan tangan dan kakinya
- Setelah sample sudah menemukan *feel water* dengan posisi bintang terlentang secara perlahan dilepas tetapi dengan masih diawasi apabila menemukan kesulitan yang berlanjut

#### Model Papan Berpelukan

Gambar Pelaksanaan



Model Papan Berpelukan  
Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan:

- Sample memeluk papan yang ditempelkan di dada
- Awasi posisi tubuh sample sampai dari ujung kepala sampai kaki sejajar dengan permukaan air
- Lakukan model ini dengan waktu satu menit dengan pengulangan secara berkelanjutan agar sample semakin baik merasakan keadaan air dan nantinya akan membuat posisi tubuh yang dikatakan *streamline*

Model Bantal Pelampung Tangan

Gambar Pelaksanaan:



Model Bantal Pelampung Tangan

Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan

- Pasangkan modifikasi media pembelajaran pada lengan sample
- Pastikan posisi tubuh sample sudah sejajar dengan permukaan air
- Posisi lengan direntangkan yang lebar
- Lakukan model ini dengan pengulangan secara terus menerus agar tubuh dapat merasakan air dengan lebih baik (Semakin baik *feel water* yang di dapat maka semakin semakin mudah dalam melakukan gerak dasar renang gaya punggung)

### Model Bantal Pelampung Kaki

Gambar Pelaksanaan:



Model Bantal Pelampung Kaki  
Dokumentasi Pribadi

#### Cara Pelaksanaan

- Pasangkan pelampung modifikasi pada betis kaki
- Posisi pelampung modifikasi berada di atas permukaan air
- Posisi tubuh terlentang menghadap ke langit
- Dalam pelaksanaan model pembelajaran ini tidak bergerak
- Lakukan model pembelajaran ini dengan pengulangan secara berkelanjutan apabila posisi kaki masih belum bisa sejajar dengan permukaan air

### Model Bantal Air

Gambar Pelaksanaan:



Model Bantal Air  
Dokumentasi Pribadi

#### Cara Pelaksanaan

- Pasangkan Pelampung modifikasi pada tangan dan kaki
- Pastikan posisi kaki dan tangan terlentang dan berada permukaan air
- Posisi tubuh menghadap ke langit
- Model pembelajaran ini dilakukan dengan sample diam ditempat
- Lakukan secara berkelanjutan agar posisi tangan dan kaki sejajar dengan permukaan air

#### Model Bantal dan Pelampung

##### Gambar Pelaksanaan:



#### Model Bantal dan Pelampung Dokumentasi Pribadi

#### Cara Pelaksanaan

- Pasangkan modifikasi pelampung pembelajaran pada kaki
- Peluk papan pelampung di depan badan dengan posisi tubuh terlentang
- Gerakkan kaki dengan posisi hanya ujung kaki yang keluar pada permukaan air
- Lakukan dengan bergerak sejauh 15 meter
- Pada saat melakukan model ini posisi badan pastikan lurus agar nantinya berenang tidak berat dan bergerak lurus



### Model Huruf Y

Gambar Pelaksanaan:



### Model Huruf Y Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan

- Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air
- Posisi tangan direntangkan dan posisi kaki rapat lurus
- Dalam model ini yang digerakan hanya tangan yang nantinya akan bergerak sejauh 15 meter

### Model *Single Left*

Gambar Pelaksanaan:



### Model *Single Left* Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan

- Posisi badan terlentang menghadap ke langit
- Gerakan kaki dengan catatan ujung kaki harus keluar permukaan air

- Tangan kiri menunjuk ke langit
- Lakukan model pembelajaran sejauh 15 meter dengan pengulangan secara berkelanjutan agar lebih meningkatkan *feel water* yang lebih baik

Model *Single Right*  
Gambar Pelaksanaan



Model *Single Right*  
Dokumentasi Pribadi

Cara Pelaksanaan

- Posisi badan terlentang menghadap ke langit
- Gerakan kaki dengan catatan ujung kaki harus keluar permukaan air
- Tangan kanan menunjuk ke langit
- Lakukan model pembelajaran sejauh 15 meter dengan pengulangan secara berkelanjutan agar lebih meningkatkan *feel water* yang lebih baik

### Model Huruf T

Gambar Pelaksanaan:



### Model Huruf T Dokumentasi Pribadi

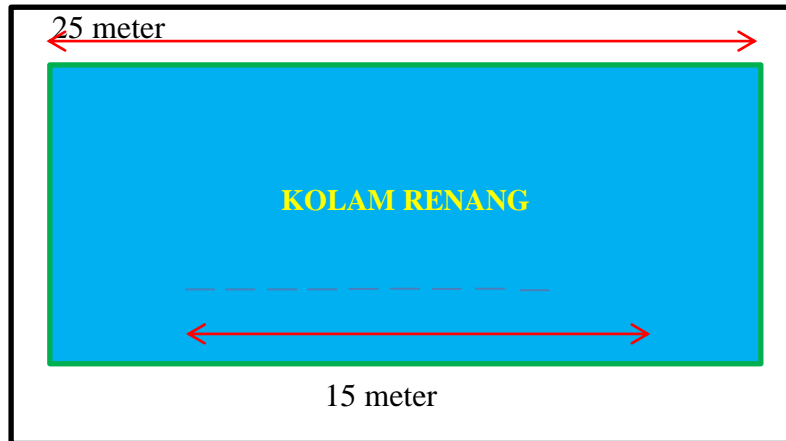
#### Cara Pelaksanaan

- Posisi tubuh sejajar dengan permukaan air
- Posisi tangan terlentang lurus
- Kaki digerakkan dengan hanya ujung kaki yang keluar
- Model pembelajaran Huruf T dilakukan dengan jarak sejauh 15 meter
- Model pembelajaran Huruf T dilakukan dengan jarak 25 meter

### Model *Balance Short* Gambar Pelaksanaan



### Model *Balance Short* Dokumentasi Pribadi



Melakukan model balance short 15 meter

#### Cara Pelaksanaan

- Persiapkan tutup botol air minum
- Letakkan tutup botol di dahi perenang
- Lakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 15 meter
- Lakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang

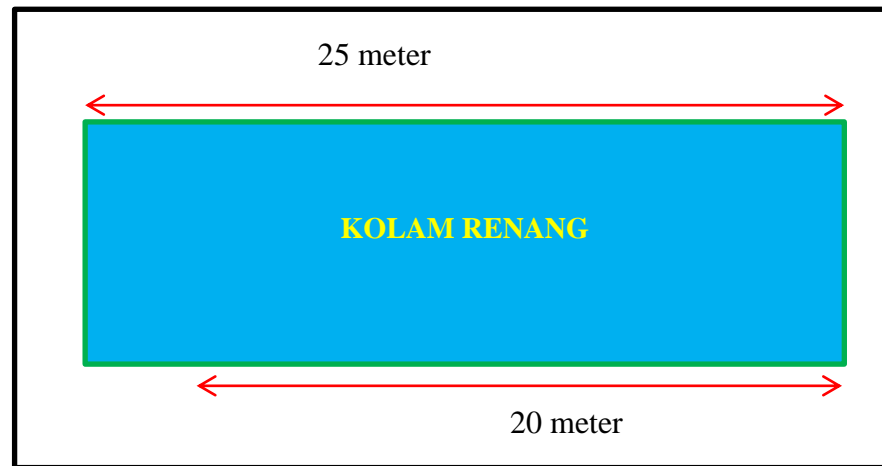
#### Model *Balance Long*

Gambar Pelaksanaan:



#### Model *Balance Long*

Dokumentasi Pribadi



Kolam renang melakukan model *Balance Long*

#### Cara Pelaksanaan

- Persiapkan tutup botol air minum
- Letakkan tutup botol di dahi perenang
- Lakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 20 meter
- Lakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang

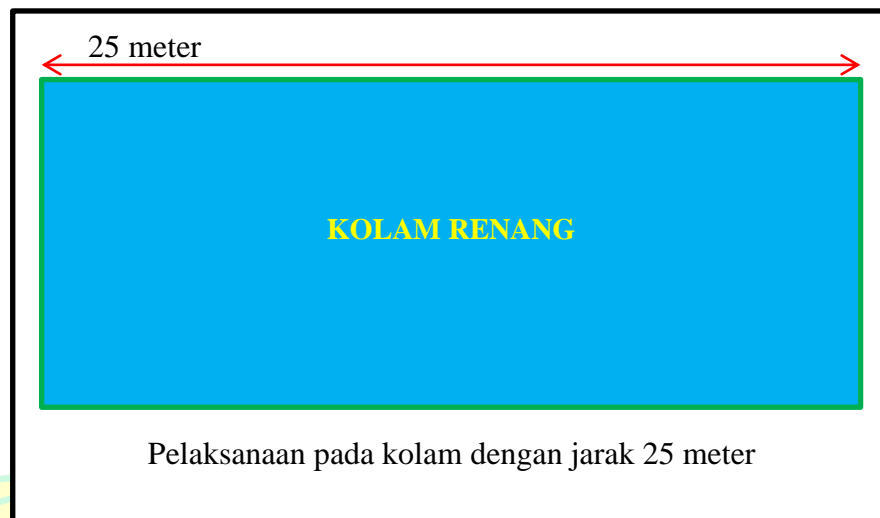
Model *Balance Perfect*

Gambar Pelaksanaan:



Model *Balance Perfect*

Dokumentasi Pribadi



#### Cara Pelaksanaan

- Persiapkan tutup botol air minum
- Letakkan tutup botol di dahi perenang
- Lakukan renang gaya punggung dengan konsentrasi tutup botol yang tidak boleh jatuh dari dahi perenang sejauh 25 meter
- Lakukan secara berulang kali agar dapat melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh perenang

Model *Dolphin Circus*

Gambar Pelaksanaan



Model *Dolphin Circus*  
Dokumentasi Pribadi

### Cara Pelaksanaan

- Posisi tubuh perenang sudah terlentang menghadap ke langit
- Letakan air mineral gelas di dahi perenang
- Lakukan gerakan gaya punggung dengan tangan diam dengan baik dan air mineral gelas jangan sampai terjatuh
- Model ini dilakukan dengan jarak 20 meter
- Lakukan pengulangan untuk melatih konsentrasi agar keseimbangan tubuh sempurna di permukaan air

### Model *Amazing Performance Balance*

#### Gambar Pelaksanaan



### Model *Amazing Performance Balance* Dokumentasi Pribadi

### Cara Pelaksanaan

- Posisi tubuh perenang sudah terlentang menghadap ke langit
- Letakan air mineral gelas di dahi perenang
- Lakukan gerakan gaya punggung dengan baik dan air mineral gelas jangan sampai terjatuh
- Model ini dilakukan dengan jarak 25 meter
- Lakukan pengulangan untuk melatih konsentrasi agar keseimbangan tubuh sempurna di permukaan air

**Lampiran 13**

**Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian**

Penjelasan Model Pembelajaran yang akan dilaksanakan





Pelaksanaan beberapa model pembelajaran



Pelaksanaan beberapa model pembelajaran



Tes Keseimbangan renang pada Gaya punggung



## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rizky Avia Helvian, dilahirkan 3 Juli 1994 di Cirebon, dari orang tua bernama Tri Helvian Utama dan Sefie Nuraeni. Penulis beragama Islam. Alamat penulis di Jalan Gunung Malabar IV D.13 No.42 01/10 Kel. Kecapi Kec. Harjamukti 45042 Kota Cirebon, Jawa Barat.

Jenjang Pendidikan Formal yang telah diikuti adalah sebagai berikut:

1. Sekolah Dasar Negeri Merapi Kota Cirebon (Lulusan 2006)
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Kota Cirebon (Lulusan 2009)
3. Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kota Cirebon (Lulusan 2012)
4. Universitas Pendidikan Indonesia (Lulusan 2016)

Pada tahun 2017 melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta Pendidikan Pasca Sarjana dengan Program Studi Pendidikan Olahraga

