

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Dengan Pelatih Renang

No	Butir Pernyataan	Temuan
1	Berapa kali dalam seminggu atlet klub Bekasi Olympic Aquatic melakukan latihan?	Dalam seminggu di klub saya ada enam kali latihan sore dan dua kali latihan pagi, tempat latihannya di kolam wibawa mukti.
2	Latihan apa saja yang dilakukan untuk renang gaya bebas?	Seperti biasa, latihan biasanya dilakukan dengan pemanasan darat, pemanasan air, setiap hari ada latihan kekuatan atau daya tahan.
3	Media apa saja yang digunakan saat latihan renang gaya bebas ?	Biasanya kami hanya menggunakan <i>fins</i> , <i>paddle</i> , <i>board</i> dan <i>pullbouy</i> setiap harinya. Beberapa kali menggunakan papan.
4	Apakah pelatih pernah menerapkan latihan koordinasi gerak renang gaya bebas khususnya untuk atlet pemula 9-12 tahun?	Seperti yang saya bilang, latihan kebanyakan memiliki unsur peningkatan baik dari segi kekuatan maupun daya tahan, jarak sekali memasukan unsur koordinasi gerak dalam teknik.
5	Apakah pelatih setuju jika di perkenalkan variasi latihan koordinasi gerak renang gaya bebas untuk atlet pemula usia 9-12 tahun?	Sangat setuju. Agar para atlet pemula mendapatkan koordinasi gerak dalam renang gaya bebas yang baik dan benar, serta meminimalisir terjadinya kebosanan pada atlet karna program yang berfokus pada peningkatan kekuatan atau daya tahan.

Kesimpulan Wawancara: Klub *Bekasi Olympic Aquatic* berlatih seminggu 8 kali, pelatih ingin diperkenalkan latihan koordinasi gerak dalam dalam teknik renang gaya bebas agar atletnya memiliki Teknik yang baik serta program latihan tidak monoton.

Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian



Peneliti memberi arahan



Peneliti memulai aba-aba pluit



Melakukan gerakan tungkai



Melakukan gerakan bernafas



Melakukan gerakan lengan





Validasi dosen renang Universitas Negeri Jakarta



Validasi pelatih renang

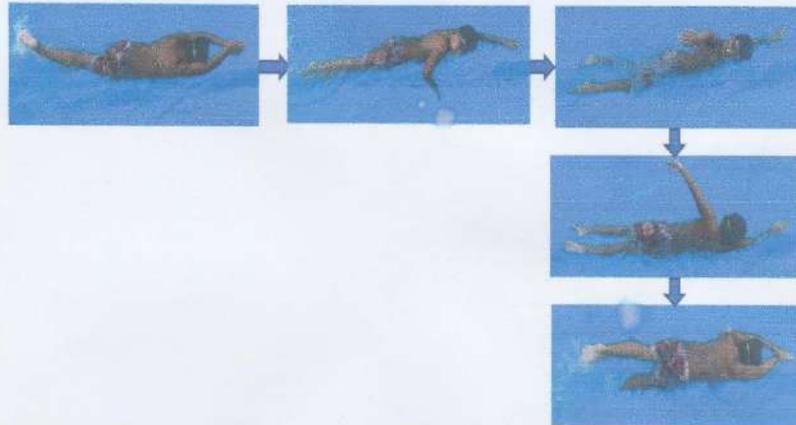
Lampiran 3 Desain Penelitian dan Validasi

usia 9-12 thn.
KU IV dan III awal.

VARIASI LATIHAN 1					
6 kali tendangan tungkai dan 2 kali putaran tangan A					
TUJUAN PELATIHAN 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan waktu bernafas. 3. Mendapatkan dan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.			PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit		
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
layak		Tidak layak 		Tidak layak	
✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta melakukan gerakan dengan 6 kali tendangan tungkai 4. Dilanjutkan 1 kali putaran lengan kanan dengan 1 kali bernafas dengan menengok ke sisi kanan. Diakhiri dengan 1 kali putran tangan kiri. 5. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas. → 1. namun unsur koordinasi					

- Huruf paku - → dicara ubah.
 - Huruf ke kanan. 1 det. —
 - Huruf paku (melat dimengerti dan jarak koordinasi).
 - Berurutan disesukan dengan tahapan / pelaksanaan.

GAMBAR:



Saran ahli 1:

- 1. Jelaskan gerakan koordinasi
- 2. Gerakan Gerakan lengan di samping.

Saran ahli 2:

Sudah ada

Saran ahli 3:

Sudah ada.

VARIASI LATIHAN 2

4 kali tendangan tungkai, 3 kali putaran lengan dan 1 kali nafas

Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak		Layak		Layak	
✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)					
<p>PELAKSANAAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta mengawali gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai 4. Dilanjutkan dengan lakukan 1 kali putaran lengan kanan dengan nafaskan 5. Diakhiri dengan gerakan 1 kali putaran lengan kanan dan kiri 6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas. 					

TUJUAN PELATIHAN:

1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan waktu bernafas.
3. Mendapatkan dan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

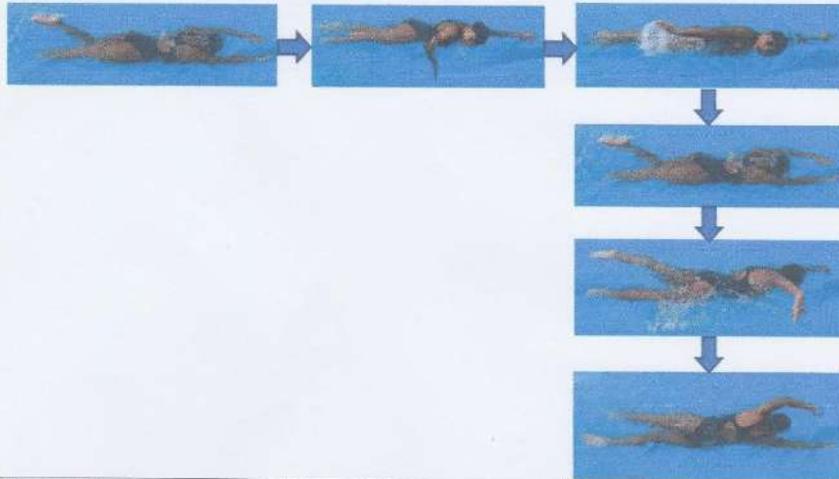
PERALATAN MELATIH:

- Pluit

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai
4. Dilanjutkan dengan lakukan 1 kali putaran lengan kanan dengan nafaskan
5. Diakhiri dengan gerakan 1 kali putaran lengan kanan dan kiri
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.

GAMBAR :



Saran ahli 1:

Kon
 → pendorong kepala mundur

Saran ahli 2:

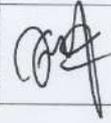
cepat di tolakannya

Saran ahli 3:

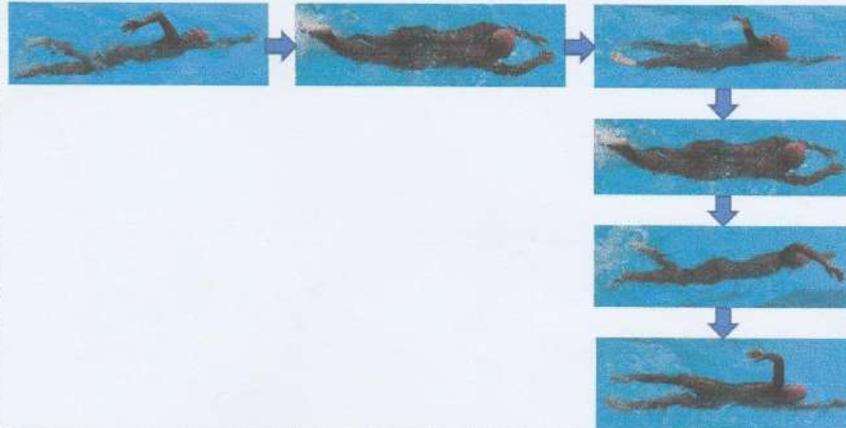
cepat dibelakangnya

VARIASI LATIHAN 3

4 kali tendangan tungkai dengan 4 kali putaran lengan dan 2 kali bernafas

TUJUAN PELATIHAN					
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan waktu bernafas. 3. Mendapatkan dan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.			PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit		
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
<i>layak</i>		<i>layak</i>		<i>Layak.</i>	
✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN:					
1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta melakukan tendangan tungkai sebanyak 4 kali 4. Dilanjutkan 1 kali putaran lengan kanan dengan bernafas menengok ke sisi kanan 5. Lalu peserta kembali melakukan 4 kali tendangan tungkai dilanjutkan dengan 1 kali putaran lengan kiri dengan bernafas menengok ke sisi kiri 6. Diakhiri dengan 1 kali putaran lengan kanan dan kiri 7. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.					

GAMBAR:



Saran ahli 1:

fokus pd 2 desakan
 & maksimalkan waktu koordi
 nasi.

Saran ahli 2:

tepat di jangkauan

Saran ahli 3:

[Signature]
 dapat dilakukan

VARIASI LATIHAN 4

4 kali tendangan tungkai dengan putaran lengan dan pernafasan menyilang A

TUJUAN PELATIHAN:

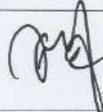
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu menyeimbangkan posisi tubuh antara putaran lengan dan pernafasan yang berlawanan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan pernafasan.
4. Mendapatkan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

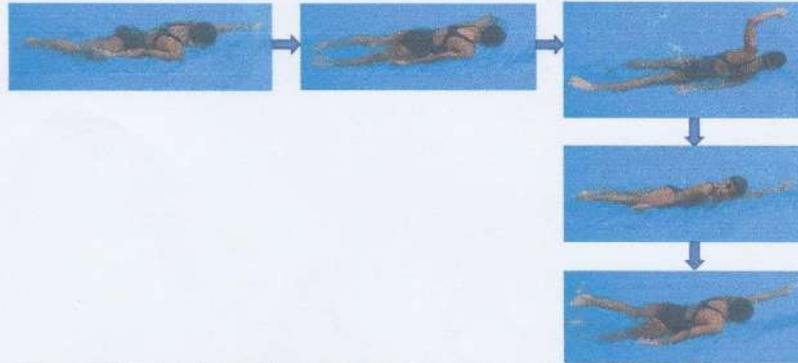
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3 :
✓		Layak		Layak.	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai
4. Dilanjutkan dengan posisi lengan kiri didepan dan lengan kanan dibelakang
5. Peserta melakukan 1 kali putaran lengan kiri dilanjutkan dengan bernafas menengok ke arah kanan.
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.

GAMBAR:



Saran ahli 1:

cadar spensi

Saran ahli 2:

*lepas
di belakang*

Saran ahli 3:

lepas di belakang.

VARIASI LATIHAN 5

4 kali tendangan tungkai dengan putaran lengan dan pernafasan menyilang B

TUJUAN PELATIHAN:

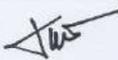
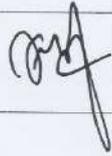
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu menyeimbangkan posisi tubuh antara putaran lengan dan pernafasan yang berlawanan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan pernafasan.
4. Mendapatkan dan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

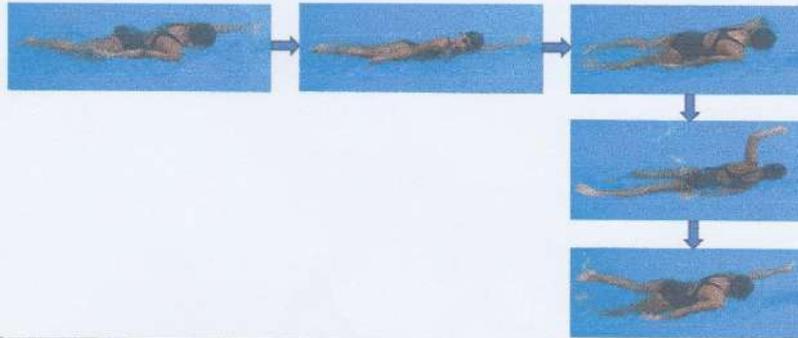
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak		Layak		Layak	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta melakukan gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai dengan posisi lengan kiri didepan dan lengan kanan dibelakang
4. Peserta mengawali gerakan pernafasan menengok ke sisi kanan
5. Dilanjutkan 1 kali putaran lengan kiri
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.

GAMBAR:



Saran ahli 1:

Lanjutan

Saran ahli 2:

cepat
di Jalurannya

Saran ahli 3:

dapat ditelusurakan.

VARIASI LATIHAN 6

6 kali tendangan tungkai dengan putaran lengan dan pernafasan menyilang bergantian

TUJUAN PELATIHAN:

1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada putaran, dorongan dan gerakan istirahat pada lengan dan tendangan tungkai.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mampu menyeimbangkan posisi tubuh antara putaran lengan dan pernafasan yang berlawanan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan dan pernafasan.
4. Mendapatkan dan kehalusan dan kualitas tahapan gerak renang gaya bebas.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

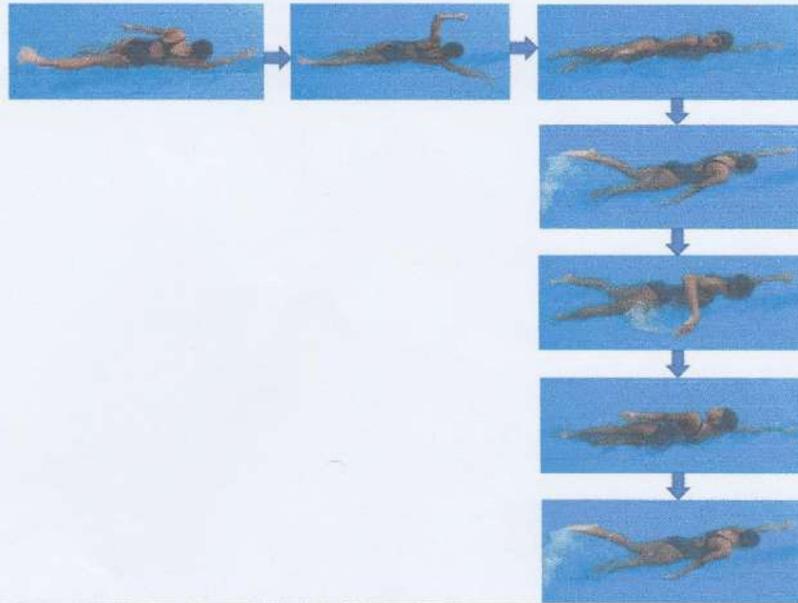
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak.		Layak		Layak.	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan dengan 6 kali tendangan tungkai
4. Dilanjutkan dengan posisi lengan kanan didepan dan lengan kiri dibelakang
5. Peserta melakukan 1 kali putaran lengan kanan dilanjutkan dengan bernafas menengok ke arah kanan.
6. Peserta mengulang kembali tendangan tungkai sebanyak 6 kali, dengan merubah gerakan posisi lengan kiri didepan dan lengan kanan dibelakang
7. Peserta melakukan 1 kali putaran lengan kiri dilanjutkan dengan bernafas menengok ke arah kanan.
8. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.

GAMBAR:



Saran ahli 1:

Saran ahli 2:

Saran ahli 3:

cepat
di jakarta

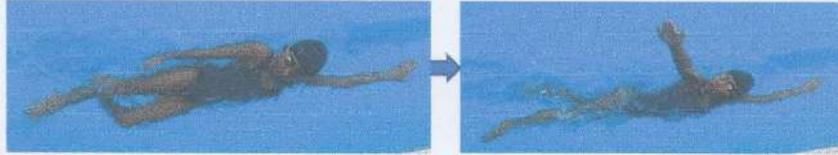
cepat
dilaksanakan.

VARIASI LATIHAN 7

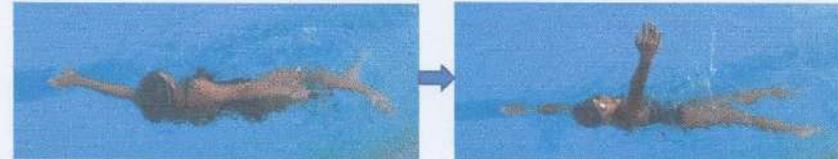
3 kali tendangan tungkai dengan posisi tubuh menyamping A

TUJUAN PELATIHAN: 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada penyeimbangan posisi tubuh. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas gerakan pengambilan nafas. 3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai pernafasan.		PERALATAN LATHIAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit			
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak	<i>[Signature]</i>	Layak	<i>[Signature]</i>	Layak	<i>[Signature]</i>
✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Dilanjutkan dengan posisi tubuh menghadap kearah kanan dengan lengan kanan dibelakang dan lengan kiri didepan dibawah air. 3. Peserta mengawali gerakan dengan 3 kali tendangan tungkai 4. Setelah peserta selesai melakukan tendangan tungkai, peserta mengambil nafas keatas dengan posisi lengan kanan naik lurus keatas 5. Diakhiri dengan kepala menengok kearah kanan dengan lengan kanan turun kebawah 6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat pengambilan nafas.					

GAMBAR 1:



GAMBAR 2:



Saran ahli 1:

Saran ahli 2:

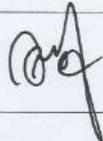
Saran ahli 3:

dapat
di jalankan

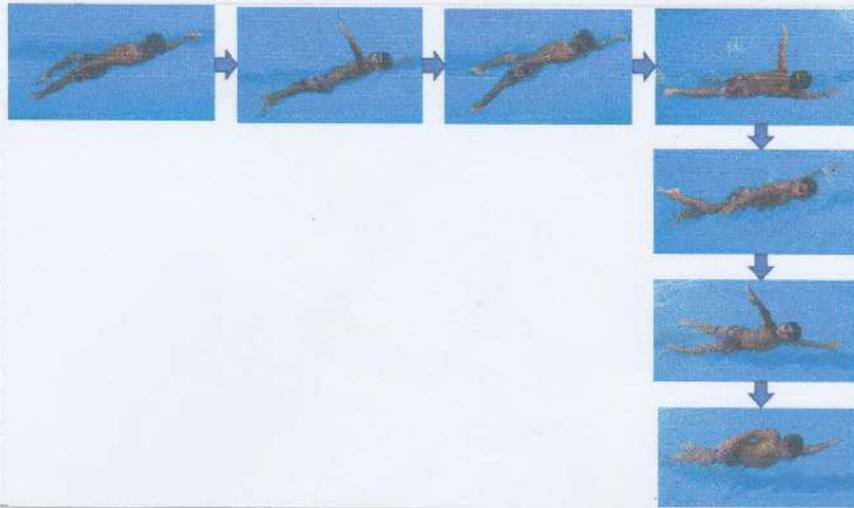
dapat dilaksanakan.

VARIASI LATIHAN 8

3 kali tendangan tungkai dengan posisi tubuh menyamping B

TUJUAN PELATIHAN: 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada penyeimbangan posisi tubuh. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas gerakan pengambilan nafas. 3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai pernafasan.		PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit			
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak.		Layak		Layak.	
✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Dilanjutkan dengan posisi tubuh menghadap kearah kiri dengan lengan kiri dibelakang dan lengan didepan didepan dibawah air. 3. Peserta mengawali gerakan dengan 3 kali tendangan tungkai 4. Setelah peserta selesai melakukan tendangan tungkai, peserta mengambil nafas keatas dengan posisi lengan kiri naik lurus keatas 5. Kepala kembali dengan lengan kiri turun kebawah 6. Setelah menyelesaikan gerakan menghadap kearah kiri, peserta berganti posisi kearah kanan dengan cara memutar lengan kiri kedepan dan posisi lengan kanan dibelakang 7. Melakukan hal yang sama dengan lengan kanan dan nafas kanan 8. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat pengambilan nafas.					

GAMBAR :



Saran ahli 1:

Saran ahli 2:

Saran ahli 3:

dapat
di jelaskan

dapat dijelaskan

VARIASI LATIHAN 9

6 kali tendangan tungkai dengan 1 kali tarikan lengan dan 1 kali putaran lengan A

TUJUAN PELATIHAN:

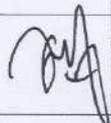
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada tarikan lengan.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai dan lengan.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

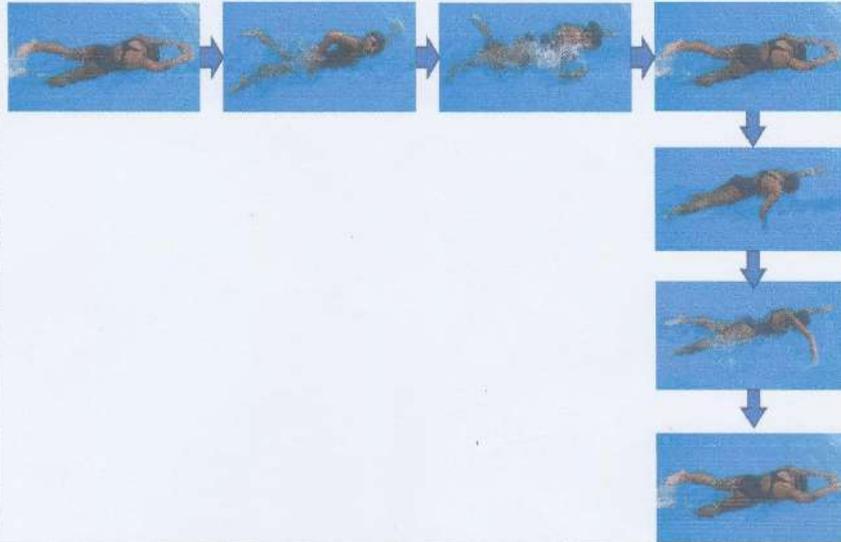
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak		Layak		Layak	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan dengan 6 kali tendangan tungkai
4. Peserta melakukan gerakan 1 kali bernafas ke arah kanan dengan 1 kali tarikan lengan kanan dan kembali kedepan dibawah air ?
5. Diakhiri dengan 1 kali putaran lengan kanan
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat pengambilan nafas.

GAMBAR :



Saran ahli 1:

8. Menganalisa tahapan gerak
an gerakan di bawah
gerakan air (freestyle)
pula

Saran ahli 2:

dapat
di lakukan

Saran ahli 3:

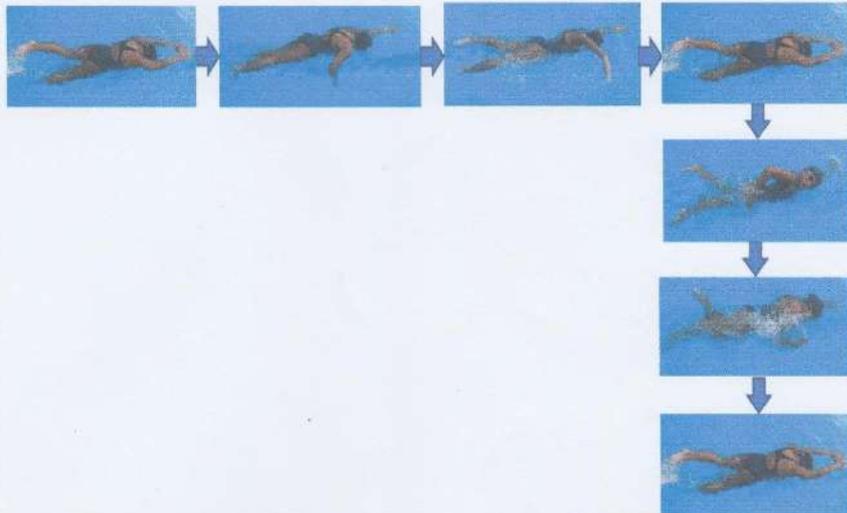
dapat dilaksanakan.

VARIASI LATIHAN 10

6 kali tendangan tungkai dengan 1 kali tarikan lengan dan 1 kali putaran lengan B

TUJUAN PELATIHAN: 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada tarikan lengan. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan. 3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai dan lengan.		PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit			
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3 :
Layak.	<i>[Signature]</i>	Layak	<i>[Signature]</i>	Layak.	<i>[Signature]</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Tanda (jika layak) <input type="checkbox"/> Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta mengawali gerakan dengan 6 kali tendangan tungkai 4. Peserta melakukan gerakan 1 kali putaran lengan kanan 5. Diakhiri dengan bernafas ke arah kanan dengan 1 kali tarikan lengan kanan dan kembali kedepan dibawah air 6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat pengambilan nafas.					

GAMBAR :



<p>Saran ahli 1: <i>memerikan variasi gerak fase di dalam airnya.</i></p>	<p>Saran ahli 2: <i>dapat di jelaskan</i></p>	<p>Saran ahli 2: <i>dapat dituliskan</i></p>
--	--	---

VARIASI LATIHAN 11

4 kali tendangan tungkai dengan 1 kali tarikan lengan bergantian

TUJUAN PELATIHAN:

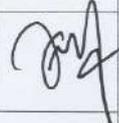
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada tarikan lengan.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai dan lengan.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

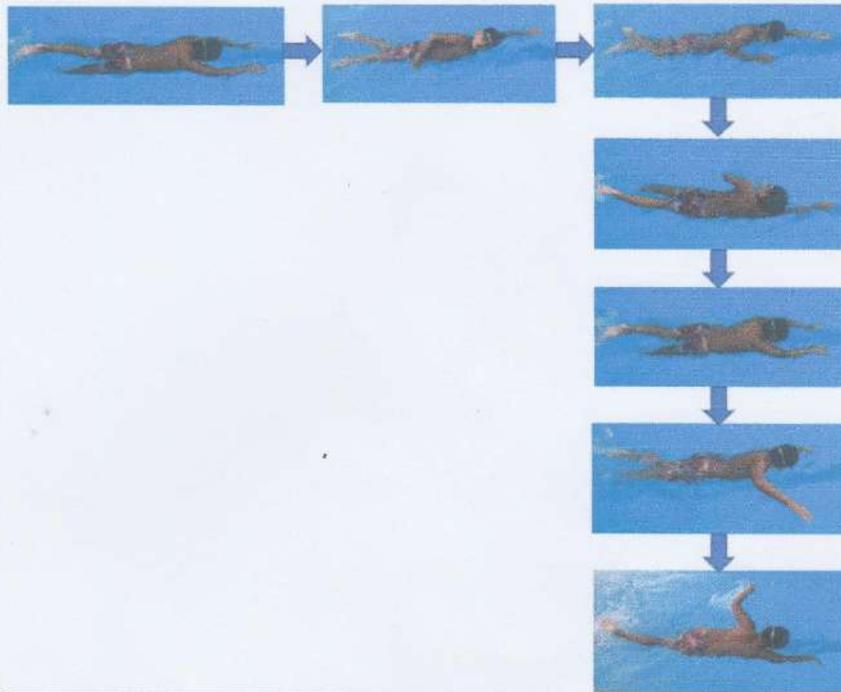
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak		Layak		Layak	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai
4. Peserta melakukan gerakan 1 kali bernafas ke arah kanan dengan 1 kali tarikan lengan kanan dan kembali kedepan dibawah air
5. Bergantian dengan 1 kali bernafas ke arah kiri dengan 1 kali tarikan lengan kiri dan kembali kedepan di bawah air
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat melakukan tarikan dengan pengambilan nafas.

GAMBAR :



Saran ahli 1:

- Penjelasan tentang pola gerakan lebih kompleks. Model di manfaatkan.

- Gerakan koordinasi di manfaatkan.

Saran ahli 2:

Dapat di jelaskan.

Saran ahli 3:

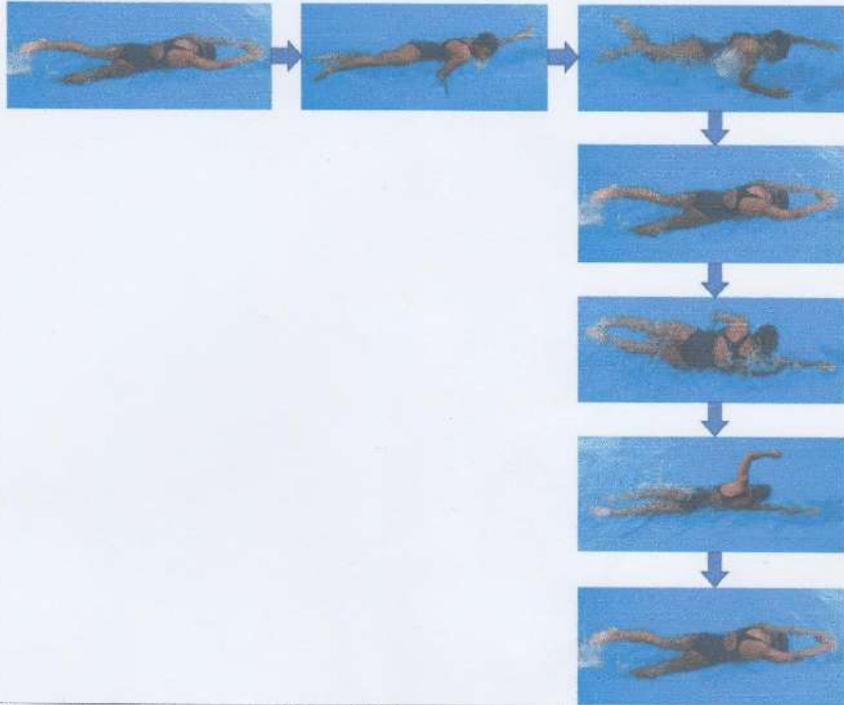
Dapat dituliskan.

VARIASI LATIHAN 12

4 kali tendangan tungkai dengan 1 kali tarikan lengan bergantian menyilang

TUJUAN PELATIHAN: 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada tarikan lengan. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan. 3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mengkoordinasikan gerakan tendangan tungkai dan lengan.		PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit			
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
<i>Layak</i>	<i>[Signature]</i>	<i>Layak</i>	<i>[Signature]</i>	<i>Layak.</i>	<i>[Signature]</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Tanda (jika layak) <input type="checkbox"/> Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta mengawali gerakan dengan 4 kali tendangan tungkai 4. selanjutnya melakukan gerakan 1 kali bernafas ke arah kanan dengan 1 kali tarikan lengan dan kembali kedepan di bawah air 5. diakhiri dengan 1 kali putaran tangan kiri 6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan kenyamanan saat pengambilan nafas.					

GAMBAR :



Saran ahli 1:

~ pelajaran disesatkan
 dengan penerapan.
 ~ dengan koordinasi

Saran ahli 2:

cepat
 dan kelengkapan

Saran ahli 3:

cepat dan kelengkapan

VARIASI LATIHAN 13 (diganti)

4 kali tendangan tungkai, 1 kali putaran lengan dan 1 kali nafas kanan menyamping

TUJUAN PELATIHAN:

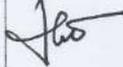
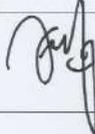
1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada gerakan lengan dan posisi bahu.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan, pernafasan dan tendangan tungkai.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu memiliki kualitas tarikan, dorongan dan luncuran.

PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang
- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3 :
Layak		Layak		Layak	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali 4 kali tendangan tungkai
4. Dilanjutkan dengan gerakan 1 kali tarikan lengan kanan sampai kebelakang
5. Lalu peserta melakukan gerakan bernafas dengan posisi tubuh menghadap kesisi kanan.
6. Peserta mengakhiri gerakan dengan lengan kanan memutar kedepan.
7. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerakan

GAMBAR :

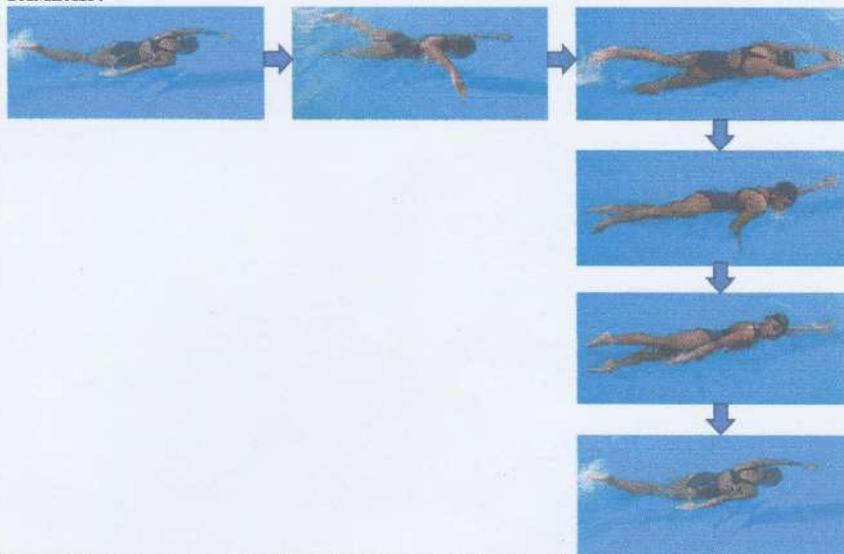
<p>Saran ahli 1:</p>	<p>Saran ahli 2: <i>dapat di lakukan</i></p>	<p>Saran ahli 3: <i>dapat dilakukan.</i></p>
----------------------	--	---

VARIASI LATIHAN 14

6 kali tendangan tungkai, 1 kali putaran lengan dari belakang dan 1 kali nafas kanan

TUJUAN PELATIHAN: 1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus pada gerakan lengan. 2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas tarikan lengan kebelakang. 3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu melakukan tarikan tangan maksimal sampai kebelakang.		PERALATAN LATIHAN: - Kacamata renang - Kolam renang PERALATAN MELATIH: - Pluit			
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
<i>layak</i>	<i>[Signature]</i>	<i>Jurysah</i>	<i>[Signature]</i>	<i>layak</i>	<i>[Signature]</i>
<input checked="" type="checkbox"/> Tanda (jika layak) <input type="checkbox"/> Tanda (tidak layak)					
PELAKSANAAN: 1. Peserta meluncur ke depan. 2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air 3. Peserta mengawali gerakan dengan 6 kali tendangan tungkai 4. Dilanjutkan dengan posisi lengan kiri didepan dan lengan kanan dibelakang 5. Peserta melakukan 1 kali putaran lengan kiri dimulai dari belakang dilanjutkan dengan bernafas menengok ke arah kanan saat lengan kanan menarik. 6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan otomatisasi gerak renang gaya bebas.					

GAMBAR :



<p>Saran ahli 1: <i>kecepatan / panjang di permukaan kolam . per menit</i></p>	<p>Saran ahli 2: <i>dapat di jelaskan</i></p>	<p>Saran ahli 3: <i>dapat ditaksiran</i></p>
---	---	---

VARIASI LATIHAN 15

4 kali tendangan tungkai, 2 kali gerakan tarikan lengan dan pernafasan

TUJUAN PELATIHAN:

1. Melatih atlet renang pemula untuk fokus posisi tubuh dan rotasi bahu.
2. Melatih atlet renang pemula untuk mendapatkan kualitas gerakan putaran lengan kedepan.
3. Melatih atlet renang pemula untuk mampu mempunyai ketepatan gerak renang gaya bebas.

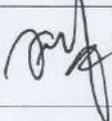
PERALATAN LATIHAN:

- Kacamata renang

- Kolam renang

PERALATAN MELATIH:

- Pluit

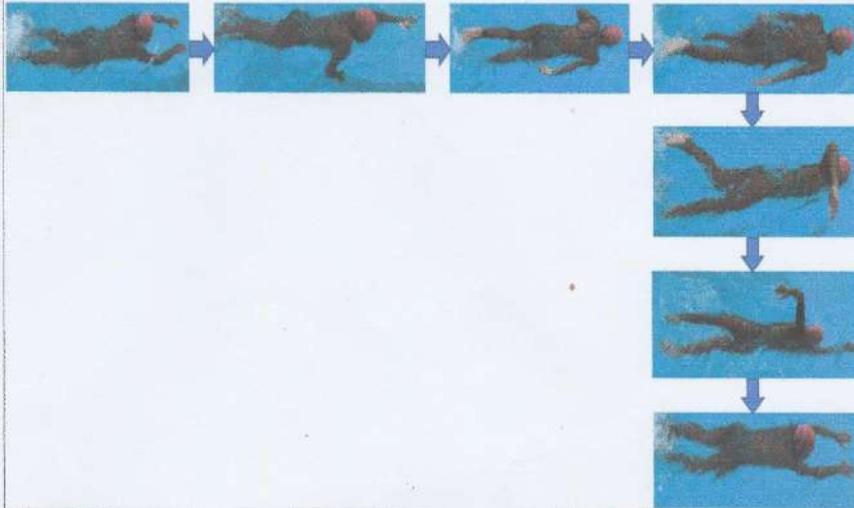
Layak / Tidak layak	Paraf ahli 1 :	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 2:	Layak / Tidak layak	Paraf ahli 3:
Layak		Tidak Layak		Tidak Layak	

✓ Tanda (jika layak) X Tanda (tidak layak)

PELAKSANAAN:

1. Peserta meluncur ke depan.
2. Setelah didapatkan keseimbangan dan tubuh sudah sejajar dengan air
3. Peserta mengawali gerakan tendangan tungkai
4. Dilanjutkan dengan tarikan lengan kanan dan kiri bergantian dan berhenti dibelakang
5. Selanjutnya peserta bernafas kesisi kanan dengan melakukan gerakan putaran lengan diawali dengan lengan kanan dan lengan kiri kembali kedepan
6. Dilakukan secara berulang-ulang sampai perenang mendapatkan tahapan gerak renang gaya bebas.

GAMBAR :



Saran ahli 1:

- untuk melakukan gerakan
dengan kompleks,
- lakukan dengan benar.

Saran ahli 2:

terlalu
Premis

Saran ahli 3:

terlalu
kompleks.

Lampiran 4 Surat Keterangan Validitas Pelatih Renang**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**
(expert judgment)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wanto S.Pd

Jabatan : Kepala Pelatih Klub Renang Bekasi Olympic Aquatic

Dengan ini saya menyatakan bahwa produk berupa "VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN" yang di susun oleh:

Nama : Raden Gema Anugerah Rifai

No.Registrasi : 6315144815

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Olahraga

Telah diverifikasi dan ditelaah serta memenuhi syarat kelayakan untuk dipakai dalam penelitian, demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Bekasi, 19 Maret, 2021
Yang memvalidasi,



Wanto S.Pd

SURAT KETERANGAN VALIDITAS**(expert judgment)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afrizal S.Pd

Jabatan : Kepala Pelatih Klub Bina Taruna Jakarta Timur

Dengan ini saya menyatakan bahwa produk berupa "VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN" yang di susun oleh:

Nama : Raden Gema Anugerah Rifai

No.Registrasi : 6315144815

Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Olahraga

Telah diverifikasi dan ditelaah serta memenuhi syarat kelayakan untuk dipakai dalam penelitian, demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Jakarta, 22 Mei, 2021

Yang memvalidasi,


Afrizal S.Pd

Lampiran 5 Surat Keterangan Validitas Dosen Renang**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**
(expert judgment)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd

Jabatan : Dosen Renang Universitas Negeri Jakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa produk berupa "VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN" yang di susun oleh:

Nama : Raden Gema Anugerah Rifai

No.Registrasi : 6315144815

Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Olahraga

Telah diverifikasi dan ditelaah serta memenuhi syarat kelayakan untuk dipakai dalam penelitian, demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Jakarta, 12 Maret, 2021

Yang memvalidasi,



Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd
NIP. 19841127201012 1 004

Lampiran 6 Surat Penelitian



*Menacerdasakan &
Memartabatkan Bangsa*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon: Rektor : 4893854, WR.I : 4895130, WR.II : 4893918, WR.III : 4892926, WR.IV : 4893982
BUK : 4750930, Bag. Kepegawaian : 4890536, Bag. UHT : 4893726, Bag. BMN : 4891838
BAKHUM : 4759081, Bag. Akademik dan kerjasama / Humas : 4898486, Bag. Kemahasiswaan
Keuangan : 4755118, Bag. Keuangan : 4892414, Bag. Akuntansi dan Pelaporan : 4755118, Bag. Perencanaan : 4755118
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : **1875UN39.12/KM/2021**
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi**

22 Februari 2021

Yth. **Klub Renang Bekasi Olympic Aquatic
Aquatic Center Wibawa Mukti Jl. Science Boulevard,
Sertajaya, Cikarang Timur.**

Kami mohon kesediaan Bapak untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Raden Gema Anugerah Rifai**
Nomor Registrasi : 6315144815
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga
No. Telp/HP : 085888422889

Untuk mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Variasi Latihan Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas Untuk Atlet Pemula Usia 9-12 Tahun.”

Atas perhatian dan kerjasama Bapak, kami sampaikan terima kasih.

Wakil Rektor Bidang Akademik

Prof. Dr. Suyono, M.Si
08122671218 199303 1 005

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian



Nomor : 040//PRSI-KAB-BEKASI/IV/2021
 lampiran : -
 Perhal : **Rekomendasi Penggunaan Kolam Renang Aquatic Center Wibawa Mukti**

Bekasi, 05 April 2021

Kepada Yth.
Universitas Negeri Jakarta
(UNJ)
Di

Tempat

Salam Olahraga,

Menindaklanjuti surat permohonan dari **Universitas Negeri Jakarta (UNJ)** Nomor: 1875UN39.12/KM/2021 tanggal : 22 Februari 2021 perihal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi** bertema "VARIASI LATIHAN KOORDINASI GERAK RENANG GAYA BEBAS UNTUK ATLET PEMULA USIA 9-12 TAHUN", dengan ini menyampaikan bahwa mahasiswa:

Nama : Raden Gema Anugerah Rifai
 No Registrasi : 6315144815
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 No. Telp/HP : 085888422889

Bahwa nama diatas adalah benar telah melakukan penelitian untuk kepentingan skripsi di klub **Bekasi Olympic Aquatic** bertempat dikolam renang **aquatic center Wibawa Mukti Cikarang** yang dilaksanakan pada bulan maret 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami



WANTO S.Pd
 Ketua Umum PRSI
 Kabupaten Bekasi

Tembusan :

1. Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kab.Bekasi
2. Arsip

Pengurus Cabang Kabupaten Bekasi
 Persatuan Renang Seluruh Indonesia

Sekretariat : Jl. Sceince Boulevard Sertajaya Cikarang Timur
 Telp. : 085319269497
 E-mail : kabbekasiprsi@gmail.com

RIWAYAT HIDUP



RADEN GEMA ANUGERAH RIFAI lahir di Bekasi pada tanggal 23 September 1996. Anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Raden Ii Syaepudin Rifai dan Ibu Neng Harwati. Penulis berasal dari Bekasi yang beralamatkan di Kampung Kaum Tengah Kabupaten Bekasi. Jenjang pendidikan yang ditempuh yaitu SD Negeri Simpangan 01 pada tahun 2002 selama 6 tahun. SMPIT Al-Ichwan pada tahun 2008 selama 3 tahun. SMA Negeri 1 Cikarang Utara pada tahun 2011 selama 3 tahun. Kemudian peneliti melanjutkan jenjang pendidikan S1 di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada tahun 2014.

Pengalaman dalam bidang olahraga yaitu pernah menjadi atlit renang dan selam Jawa Barat dan ikut dalam organisasi KOP renang dan selam UNJ.