

Modul Ajar

RENANG GAYA DADA

**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN**



Kelas 7



MODUL AJAR PJOK

1. INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS

- Nama Penyusun : Irwan Yulhadi, M.Pd
Nama Institusi : SMP Negeri 2 Pekanbaru
Tahun di susun : 2023
Jenjang Sekolah : Sekolah Menengah Pertama (SMP)
Kelas : VII(Tujuh)
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (3 Pertemuan)
Fase : D
Deskripsi Umum :Peserta didik belajar gerak spesifik renang gaya dada mulai dari gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan, koordinasi gerak spesifik gaya dada melalui sumber belajar buku cetak atau infografis yang disediakan serta mempraktekkannya di kolam renang

B. SARANA DAN PRASARANA

a. Media:

- 1)Gambar gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- 2)Video pembelajaran gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.
- 3)Model siswa atau guru yang memperagakan gerakan kaki, gerakan lengan,
- 4)Mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

b. Alat dan Bahan:

- 1) Kolam renang
- 2) Pelampung renang
- 3) Kaca mata renang
- 4)Peluit dan Stopwatch

C. TARGET PESERTA DIDIK: 32 peserta didik

D. SUMBER BELAJAR

Buku Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Untuk SMP/MTS Kelas 7. Kurikulum Merdeka. Trisyono, Masrian & Aminarni. Penerbit Erlangga. 2022

F. Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

G. Tujuan Pembelajaran

E1-AA-1 (Elemen Keterampilan-Aktivitas Permainan dan Olahraga Air-1)

- Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik

E1-AA-2 (Elemen Keterampilan-Aktivitas Permainan dan Olahraga Air-2)

- Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dalam bentuk perlombaan sederhana menggunakan peraturan yang dimodifikasi

H. Alur Tujuan Pembelajaran

Alur Tujuan Pembelajaran bersumber : <https://drive.google.com/file/d/1-cuD4cCOMxXw--Zm25BmgJwq-MqTm2GK/view?usp=sharing>

Topik : Pembagian Kelompok Berdasarkan Kesiapan Belajar

Langkah-langkah pembelajaran :

1. Peserta didik mendiskusikan manfaat materi renang gaya dada yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dengan menjawab pertanyaan:
 - Apa yang kamu ketahui tentang olahraga renang gaya dada ?
 - Apa manfaat yang kamu rasakan dalam melakukan aktivitas olahraga renang gaya dada bagi kesehatan tubuh?
2. Peserta didik melakukan asesmen diagnostik dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan:
 - Apakah peserta didik takut dengan air ?
 - Apakah peserta didik mampu melakukan gerak spesifik gerakan kaki renang gaya dada?
 - Apakah peserta didik mampu melakukan gerakan spesifik lengan gaya dada
 - Apakah peserta didik mampu melakukan gerakan spesifik pengambilan napas renang

gaya dada?

- Apakah peserta didik mampu melakukan koordinasi gerak spesifik renang gaya dada?

3. Setelah melakukan diagnosa awal dan mengetahui tingkat kesiapan belajar peserta didik selanjutnya membagi kelompok menggunakan teori belajar *kooperatif learning* . Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok antara lain:

- Kelompok 1 : Peserta didik yang mempunyai tingkat kompetensi mahir
- Kelompok 2 : Peserta didik yang mempunyai tingkat kompetensi cakap
- Kelompok 3 : Peserta didik yang mempunyai tingkat kompetensi dasar
- Kelompok 4 : Peserta didik yang mempunyai tingkat kompetensi perlu intervensi khusus

(Catatan : Untuk pembagian kelompok bisa juga menggunakan perbagian dari renang gaya dada yaitu belajar tentang gerakan kaki gaya dada, belajar tentang lengan gaya dada, pernapasan gaya dada dan gerakan koordinasi renang gaya dada)

4. Setelah terbentuk beberapa kelompok selanjutnya peserta didik melakukan diskusi pembelajaran terkait dengan materi yang sudah diberikan ke kelompoknya masing-masing dengan menggunakan sumber belajar yang berasal dari berbagai sumber baik buku cetak maupun sumber dari internet.

5. Setelah masing-masing kelompok menyelesaikan tugasnya, langkah selanjutnya adalah mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya kepada kelompok lain dan peserta didik diberikan kebebasan dalam mempresentasinya (infografis/poster/rekaman,dll) atau boleh mempergunakan gambar yang terdapat di buku cetak maupun menggunakan video pembelajaran (***Diferensiasi Produk***).

6. Peserta didik melakukan kegiatan refleksi terkait dengan :

- Kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran yang dialami
- Berbagi pengalaman cara melakukan gerakan spesifik renang gaya dada yang baik

ASESMEN

Asesmen awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah peserta didik takut dengan air ?		
2.	Apakah peserta didik mampu melakukan gerak spesifik gerakan kaki renang gaya dada?		
3.	Apakah peserta didik mampu melakukan gerakan spesifik lengan gaya dada		
4.	Apakah peserta didik mampu melakukan gerakan spesifik pengambilan napas renang gaya dada?		
5.	Apakah peserta didik mampu melakukan koordinasi gerak spesifik renang gaya dada?		
Jumlah			
SANGAT MENGUASAI		MENGUASAI	BELUM MENGUASAI
Jika jawaban “Iya” sebanyak 4-5 kali		Jika jawaban “iya” sebanyak 2-3 kali	Jika jawaban “Iya” sebanyak 1 kali

REFLEKSI

Petunjuk :

Beri tanda ceklis pada pilihan peserta didik sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan alasannya

1. Kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran gerak yang dialami			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
1. Gerakan kaki.....			
2. Pengambilan Napas.....			

2. Berbagi pengalaman cara melakukan gerakan spesifik renang gaya dada yang baik			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
1. Gerakan Kaki.....			
2. Gerakan Lengan.....			
3. Pengambilan Napas.....			
4. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....			

Topik : Praktek Gerak Spesifik Renang Gaya Dada

Langkah-langkah pembelajaran :

1. Persiapan melakukan praktik dengan pemanasan. Salah satu peserta didik memimpin pemanasan. Pemanasan dilakukan baik secara statis maupun secara dinamis.
2. Peserta didik mendemonstrasikan gerak spesifik gaya dada yang meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan gerakan koordinasi gerak spesifik gaya dada berdasarkan kelompoknya masing-masing.
3. Satu orang dari masing-masing kelompok yang mempunyai kemampuan mahir mengimbaskan kepada kelompok yang lain secara bergantian, sehingga setiap kelompok mendapatkan ilmu dari kelompok lain.
4. Peserta didik melakukan gerak dasar renang gaya dada dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang sulit (gerakan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kaki dan seterusnya)
5. Peserta didik bersama kelompoknya mencoba rangkaian gerak spesifik renang gaya dada dengan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan napas.
6. Peserta didik melakukan refleksi tentang pencapaian dan tantangan yang dihadapi saat kegiatan pembelajaran.

ASESMEN FORMATIF

RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN GERAKAN SPESIFIK

1. Latihan gerakan kaki

No	Gerak spesifik yang dilakukan	Jumlah	Umpan Balik Peserta didik			
			M	CM	S	SS
1.	Melakukan gerakan kaki dengan berpegang pada dinding kolam					
2.	Melakukan gerakan kaki dengan berpegang pada bola karet/papan seluncur					
3.	Melakukan gerakan kaki dengan berpegang pada teman					
Komentar guru :						

Catatan :

M = Mudah, CM = Cukup Mudah, S= Sulit, SS = Sangat Sulit

2. Latihan gerakan lengan

No	Gerak spesifik yang dilakukan	Jumlah	Umpan Balik Peserta didik			
			M	CM	S	SS
1.	Melakukan gerakan lengan dengan bantuan dipegangi kakinya					
2.	Melakukan gerakan lengan dengan bantuan kaki menjempit pelampung					
Komentar guru :						

Catatan :

M = Mudah, CM = Cukup Mudah, S= Sulit, SS = Sangat Sulit

3. Latihan gerakan pengambilan nafas

No	Gerak spesifik yang dilakukan	Jumlah	Umpan Balik Peserta didik			
			M	CM	S	SS
1.	Melakukan gerakan pengambilan nafas					
2.	Melakukan gerakan mengangkat kepala keatas permukaan air, sehingga mulut sejajar deengan permukaan air.					

Komentar guru :

Catatan :

M = Mudah, CM = Cukup Mudah, S= Sulit, SS = Sangat Sulit

4. Koordinasi gerakan spesifik renang gaya dada

No	Gerak spesifik yang dilakukan	Jumlah	Kemampuan Peserta didik		
			BS	B	K
1.	Gerakan kaki				
2.	Gerakan lengan				
3.	Gerakan pengambilan napas				
4.	Koordinasi gerak spesifik				
Komentar guru :					

Ket :

BS = Baik Sekali, B = Baik, K= Kurang

5. Karakter yang dikembangkan

No	Karakter yang dikembangkan	1	2	3	4
1.	Sportifitas				
2.	Tanggung Jawab				
3.	Disiplin				
4.	Berani				
5.	Kerja sama				
6.	Kejujuran				

Ket :

1= Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, 3 = Sering, 4 = Selalu

6. Penilaian Pengetahuan

Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
a. Bagaimana cara melakukan gerakan kaki aktivitas renang gaya dada? b. Bagaimana cara melakukan gerakan lengan aktivitas renang gaya dada ? c. Bagaimana cara gerakan mengambil napas aktivitas renang gaya dada ? d. Bagaimana cara gerakan koordinasi renang gaya dada?	

REFLEKSI

Petunjuk :

Beri tanda ceklis pada pilihan peserta didik sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan alasannya

1. Bagaimana pencapaian atau progres dalam melakukan gerakan spesifik renang dada ?			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
Gerakan Kaki.....			
Gerakan Lengan.....			
Pengambilan Napas.....			
Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....			

2. Apa tantangan yang dihadapi pada saat mempraktikkan gerak spesifik renang gaya dada			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
Gerakan Kaki.....			
Gerakan Lengan.....			
Pengambilan Napas.....			
Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....			

Topik : Perlombaan Sederhana Renang Gaya Dada Dengan Peraturan Yang dimodifikasi
Langkah-Langkah Pembelajaran :

1. Persiapan melakukan praktik dengan pemanasan. Salah satu peserta didik memimpin pemanasan. Pemanasan dilakukan baik secara statis maupun secara dinamis.
2. Peserta didik mencoba gerak dasar renang gaya dada dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang sulit (gerakan kaki dilanjutkan dengan gerakan tangan sambil mengambil napas)
3. Peserta didik bersama kelompoknya mencoba rangkaian koordinasi gerakan renang gaya dada berdasarkan hasil analisis gerakan renang gaya dada .
4. Peserta didik mengambil undian untuk pertandingan antar kelompok.
5. Peserta didik melakukan refleksi tentang pencapaian dan tantangan yang dihadapi saat kegiatan pembelajaran.

ASESMEN SUMATIF

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN
PENILAIAN TERTULIS
(ESSAY)

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Apa saja kesalahan-kesalahan dalam melakukan gerak spesifik renang gaya dada?	
2	Bagaimana caranya agar kepala dan badan tidak naik dalam melakukan gerak spesifik renang gaya dada ?	
3	Bagaimana cara mengatasi lengan saat mengayuh terlalu lebar ?	
4	Bagaimana cara mengatasi pernapasan yang tidak benar dalam renang gaya dada ?	

5	Apa manfaat dalam menguasai gerakan kaki dalam gerak spesifik renang gaya dada?	
---	---	--

Pedoman penskoran

A. Penskoran

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

B. Skor Maximal : 15

C. Nilai yang diperoleh 15/15 X 100

No	Kunci Jawaban
1.	Kesalahan-kesalahan dalam melakukan renang gaya dada: - Siku turun terlalu cepat -Lengan saat mengayuh terlalu lebar - Mengayuh terlalu jauh ke belakang - Pernapasan tidak benar - Pusatkan ayunan lengan dan tungkai - Badan dan kepala naik - Kepala masuk ke dalam air - Meluncur terlalu lama
2.	Hal itu merupakan kesalahan elementer yang perlu diperbaiki, oleh karenanya kamu jangan mengangkat kepala ketika berenang gaya dada, cukup dengan mendorong dagu kedepan untuk keluar permukaan air. Setelah itu jangan menekan tangan kebawah , tapi kayu meenuju kebelakang
3	Untuk mengatasi lengan saat mengayuh terlalu lebar kamu harus meenekuk siku hingga membentuk 90 derajat pada saat lengan mengayuh keluar, kemudian telapak tangan harus menghadap kebawah, bukan keluar
4.	Saat mengawali kayuhan, angkat dagu kamu hingga kedepan. Pada akhir kayuhan kamu bisa mengambil napas dengan menurunkan wajah dan hembusan napas pada saat meluncur kedepan.
5.	Gerakan kaki dalam gaya dada sangatlah penting, menguasai gerakan kaki dalam renang gaya dada menyebabkan tubuh bisa berenang lebih cepat.

LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Penilaian Gerakan Kaki

No	Gerakan Spesifik Kaki	Gerakan yang dilakukan		
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang
1.	Memegang alat bantu dengan meluruskan tubuh di atas air			
2.	Menekuk kedua lutut ke bawah sehingga tumit mengarah ke bokong dan telapak kaki menghadap ke permukaan air			
3.	Membuka kedua lutut ke samping, kemudian menendang kedua kaki menyapu ke arah belakang luar dengan kuat			
4.	Kaki kembali merapat di tengah			

2. Penilaian Gerakan Tangan

No	Gerakan Spesifik Lengan	Gerakan yang dilakukan		
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang
1.	Menjulurkan kedua lengan ke atas kepala			
2.	Membuka kedua lengan ke samping kanan dan kiri telapak tangan menghadap keluar			
3.	Lengan bergerak membentuk hati dari atas kepala sampai telapak tangan bertemu di depan dada			
4.	Gerakan terakhir adalah meluruskan kembali kedua lengan di atas kepala			

3. Penilaian Gerakan Pengambilan napas

No	Gerakan Spesifik Pengambilan Napas	Gerakan yang dilakukan		
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang

1.	Gerakan mengangkat kepala ke atas permukaan air sehingga mulut sejajar dengan permukaan air			
2.	Gerakan pengambilan napas dilakukan bersamaan dengan saat kedua lengan menekan air ke bawah dan mendorong air ke dalam			
3.	Gerakan mengeluarkan napas dari mulut dilakukan bersamaan dengan tangan membuka ke samping			

4. Penilaian Koordinasi Gerakan dalam pertandingan atau kompetisi

No	Gerakan Spesifik Pengambilan Napas	Gerakan yang dilakukan		
		Sangat Sesuai	Sesuai	Kurang
1.	Gerakan kaki			
2.	Gerakan lengan			
3.	Gerakan pengambilan napas			
4.	Koordinasi gerak spesifik			

Pedoman Penskoran Lembar Penilaian Keterampilan

A. Penskoran

- Skor 3, jika gerakan sangat sesuai
- Skor 2, jika gerakan sesuai
- Skor 1, jika gerakan kurang sesuai

B. Skor Maksimal : 45

Nilai yang diperoleh $45/45 \times 100$

Misal Skor Nilai 38 : $38/45 \times 100 = 84,44 = B$

RENTANG NILAI PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN		
NO	PREDIKAT	RENTANG NILAI
1	A	90 ≤ NILAI ≤ 100
2	B	80 ≤ NILAI ≤ 89
3	C	70 ≤ NILAI ≤ 79
4	D	0 ≤ NILAI ≤ 69

Jika peserta didik mendapat nilai dibawah nilai 70 maka mendapatkan tugas tambahan sebagai nilai tambah dalam pembelajaran gerak spesifik renang gaya

dada, namun guru pengampuh boleh menggunakan pendekatan penilaian yang lainnya sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing

REFLEKSI

Petunjuk :

Beri tanda ceklis pada pilihan peserta didik sesuai dengan pertanyaan dibawah ini dan alasannya

1. Kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran gerak			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
Gerakan kaki.....			
Pengambilan Napas.....			

2. Kesalahan-kesalahan dalam pembelajaran gerak			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
Gerakan Lengan.....			
Koordinasi renang gaya dada.....			

3. Cara memperbaiki kesalahan dalam pembelajaran gerak			
Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Pengambilan napas	Koordinasi gerakan renang gaya dada
(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)	(<input type="checkbox"/>)
Gerakan Kaki.....			
Gerakan Lengan.....			

Pengambilan Napas.....

Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....

Lampiran

INFOGRAFIS

RENANG GAYA DADA

- 1 Tujuan Pembelajaran**

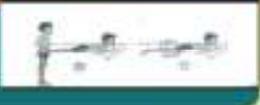
1. Mengetahui hasil analisis pernapasan pada renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
2. Mengetahui hasil analisis koordinasi gerak spesifik renang gaya dada dengan koordinasi yang baik, dan berkoordinasi dengan teman sekelompok dalam penemuan yang efektif.


- 2 Mengajarkan Gerakan kaki renang gaya dada**

Gerakan kaki pada renang gaya dada yaitu dengan gerakan kaki ke belakang dan ke depan. Latihan gerakan kaki dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, misalnya tali karet atau papan pelampung atau menggunakan partner renang.


- 3 Mengajarkan gerak spesifik gerakan lengan gaya dada**

Gerakan spesifik lengan gaya dada yaitu dengan mengayun lengan dengan lurus ke belakang dan ke depan. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu, misalnya tali karet atau papan pelampung atau menggunakan partner renang.


- 4 Pengambilan napas**

Gerakan pengambilan napas renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas air sehingga mulut sejajar dengan permukaan air. Pengambilan napas dilakukan bersamaan dengan saat kedua lengan mendatar ke belakang dan mendongkang ke belakang.


- 5 Koordinasi gerak spesifik renang gaya dada**

Ada beberapa koordinasi gerak spesifik renang gaya dada:
 - Awali dengan gerakan mendongkang
 - Diikuti dengan gerakan ke belakang
 - Diikuti dengan gerakan ke depan
 - Gerakan yang dilakukan dengan koordinasi yang baik dan benar.


- 6 Peraturan di kolam renang**

ATURAN DI KOLAM RENANG	
<input checked="" type="checkbox"/> 1. Tidak berlari	<input checked="" type="checkbox"/> 6. Tidak berenang dengan cara memukul
<input checked="" type="checkbox"/> 2. Tidak berenang dengan cara memukul	<input checked="" type="checkbox"/> 7. Tidak berenang dengan cara memukul
<input checked="" type="checkbox"/> 3. Tidak berenang dengan cara memukul	<input checked="" type="checkbox"/> 8. Tidak berenang dengan cara memukul
<input checked="" type="checkbox"/> 4. Tidak berenang dengan cara memukul	<input checked="" type="checkbox"/> 9. Tidak berenang dengan cara memukul
<input checked="" type="checkbox"/> 5. Tidak berenang dengan cara memukul	<input checked="" type="checkbox"/> 10. Tidak berenang dengan cara memukul

Sumber: Buku PDR untuk SMP/MTs, Rineke, Jakarta, Pustaka Graha

7 Perlombaan renang gaya dada dengan peraturan yang dimodifikasi

1) Dua tangan harus diombang ke muka bersamaan dengan arah dadu di bawah permukaan air, lalu dikembalikan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dalam waktu yang sama dan simetris.

2) Badan harus tetap terdungkup dan dua bahu sejajar di permukaan air.

3) Kedua kaki ditarik bersama ke belakang dengan lutut dibekuk dan lurus. Setelah itu, berjalan dengan kedua kaki yang dipisahkan melangkah ke luar dan diarahkan lagi. Gerakan kaki harus sempit, simetris, dan dalam bidang datar yang sama. Selain itu, nggak boleh melakukan gerakan kaki ke atas dan ke bawah di bidang yang lurus.

4) Menyentuh dinding saat permulaan atau finish harus dilakukan dengan kedua tangan yang kompak dan sama tinggi dengan kedua bahu mendatar.

5) Dilangir bucuang di bawah permukaan air selama untuk satu kali gerakan lengan dan satu kali gerakan kaki sesudah start dan permulaan.

<https://www.merdeka.com/pendidikan/5-aturan-satu-dalam-perlombaan-renang-gaya-dada.html>