

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

Taufik Hidayat Suharto  
Taufik Rihatno  
Hernawan  
Widiastuti  
Firmansyah Dlis



**eureka  
media aksara**

Anggota IKAPI



0810 5343 1492



eureka.media.aksara@gmail.com



Jl. Banjaran RT.20 RW.10

Simpang - Rongkang 33363

ISBN 978-623-487-517-1



9

786234

875171

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

Taufik Hidayat Suharto

Taufik Rihatno

Hernawan

Widiastuti

Firmansyah Dlis



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

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

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

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

**Desain Sampul** : Satria Panji Pradana

**Tata Letak** : Herlina Sukma

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

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

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

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

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

## KATA PENGANTAR

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

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

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

Jakarta, Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

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



**BAB**

**1**

**PENDAHULUAN**



## A. Model Latihan

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

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

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

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

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

1. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.





**BAB**

**2**

**MODEL  
PEMBELAJARAN  
RENANG GAYA  
PUNGGUNG**



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

### A. Latihan Kolam

#### 1. Variasi Latihan Posisi Tubuh

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



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

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

##### **Prosedur Pelaksanaan**

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



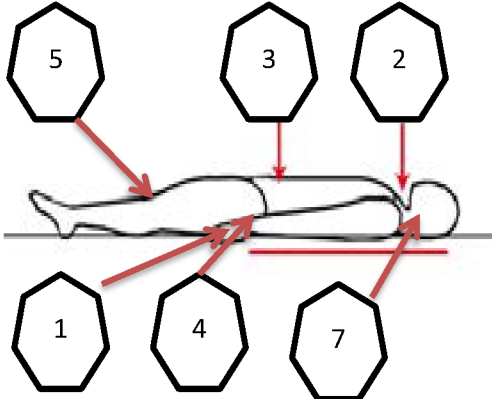
**BAB**

**3**

**INSTRUMEN  
KETERAMPILAN  
RENANG GAYA  
PUNGGUNG**



### A. Instrumen Keterampilan Renang Gaya Punggung

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

## DAFTAR PUSTAKA

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

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

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

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

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



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

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

## TENTANG PENULIS



**Taufik Hidayat Suharto** lahir di Desa Orimalang, Kec. Jamblang, Kab. Cirebon Provinsi Jawa Barat, 3 Maret 1991. Anak ke empat dari empat bersaudara, pasangan Bapak Suharto dan Ibu Suneni. Menamatkan pendidikan di SD Negeri 2 Orimalang Kec. Jamblang Tahun 2003, SMP Negeri 1 Plumbon Tahun 2006, dan SMA Negeri 1 Sumber Tahun 2009 di Kab. Cirebon Propinsi Jawa Barat. Menyelesaikan Program Sarjana di Pendidikan Jasmani Universitas Majalengka Tahun 2013, dan pada Tahun 2014 melanjutkan studi program magister pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, dan selanjutnya pada tahun 2019 berkesempatan untuk melanjutkan studi Program Doktor Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta sampai dengan saat ini. Penulis memiliki istri yang bernama Ny. Ayu Alfiani Pratiwi dan dikaruniai dua orang putri yang bernama Kanaya Dhara Abiyasa dan Mahika Gauri Naladhipa. Pada tahun 2016 penulis diangkat sebagai Dosen Tetap STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. Selain menjadi Dosen, penulis juga aktif sebagai pembina Ikatan Mahasiswa Olahraga Indonesia (IMORI) Komisariat Provinsi Banten, terlibat dipengurusan Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI), aktif mejadi pengurus Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kab. Cirebon, aktif sebagai anggota Pemuda Pelopor Kabupaten Cirebon dan Komunitas Jaga Kali Art Festival Ciayumajakuning dan aktif diberberapa organisasi lembaga lainnya.