

DAFTAR PUSTAKA

(allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-dada.html)

Arikunto. (2002), *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Bumi Aksara

Burton, W. (2002). *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FIP Unimed

Brotosuryo. (1993), *Perencanaan Pengajaran Penjas Dan Kesehatan*, Jakarta Departemen Pendidikan Bagian Peningkatan Guru SD Setara D2 dan Kependidikan Bagian Peraturan Guru Penjas dan Kesehatan Setara SD dan D2

(carapedia.com/Teknik_Renang_Gaya_Dada_info2039.html)

Counseliman (1986), (*Tim Dosen Renang Fik Unimed.2001*). Unimed, Medan

(damayanti17pjkr.wordpress.com/2010/01/07/gerak-dasar-renang)

Dimayanti, Mudjiono (1999), *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta penerbit Renika Cipta

Hamalik, (2002), *Proses Belajar Mengajar*, penerbit Bumi Aksara

Howard, A. (2002). *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FIP Unimed

(<http://info.g-exess.com/id/info/metode/pembelajaranreciprocalLearning.info>)

(<http://www.edu-articles.com/mengenal-metode-pembelajaran/2005>).

(<http://www.masbied.com/2012/02/21/pengertian-hasil-belajar-menurut-paraahli/>)

(<http://www.scribd.com/doc/7422782/Skripsi-Hubungan-Motivasi-Belajar-Dengan-Hasil-Belajar-Siswa>.)

Husdarta dan Saputra Y.M. (2002), *Belajar dan Pembelajaran Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah*, Dikjen Olahraga

Kristiyanto Agus, 2012. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*, Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)

Nurkencana, (1986) *Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Usaha Nasional Jakarta

PRSI/FINA (1992). *Renang Gaya Dada*. Bandung

- Rob. Oor dan Jane b. Tiler.(1985). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung. Angkasa
- Soejoko. (1982), *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta. Depdikbud. Proyek Pengembangan Lembaga Tenaga Kependidikan
- Sudjana, (1992), *Metode Statistika*. Bandung. Penerbit Tarsito Bandung
- Supandi.(1992).*Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, DEPDIKBUD. Jakarta
- Suryabrata, S.(2001). *Psikologi Pendidikan*. Cetakan Kedua. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Suryosubroto, B. (1997) *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- Tarbani Rusyana, (1989), *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. bandung
- Yanuar Kiram, (1992), *Belajar Motorik*, Jakarta. Depdikbud. Ditjen Pendidikan Tinggi
- www.scribd.com/doc/44813839/skripsi-renang-gaya-dada

Lampiran 1.1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMA N.1 Batang Kuis
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X (Sepuluh) / I (Satu)
Materi : Renang Gaya Dada
Pertemuan ke : I (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit

I. Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar:

1. Mempraktikkan teknik renang gaya dada dan menerapkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

III. Tujuan Pembelajaran.

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar renang gaya dada dengan benar

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (Discipline)
- Tekun (diligence)
- Tanggung jawab (responsibility)
- Ketelitian (carefulness)
- Kerja sama (Cooperation)

- Toleransi (Tolerance)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

IV Indikator

- a. Siswa melakukan sikap awal atau posisi tubuh pada renang gaya dada
- b. Siswa melakukan teknik dasar gerakan kaki
- c. Siswa melakukan teknik dasar gerakan lengan
- d. Siswa melakukan teknik dasar pengambilan nafas
- e. Siswa melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada.

V. Materi Pokok.

- Teknik dasar renang gaya dada

VI. Metode Pembelajaran:

- Proses pembelajaran ini menggunakan gaya mengajar Resiprokal

VII. Langkah-langkah Pembelajaran :

Gaya Mengajar Resiprokal

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdo'a, dan melakukan pemanasan
- Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- Peneliti memberikan bahan ajar yang berisikan deskripsi tugas dan indikator tugas gerak renang gaya dada.
- Siswa mempelajari bahan ajar yang telah diberikan kepada siswa
- Siswa melakukan tehnik gerakan renang gaya dada

Kegiatan Siswa

- siswa melakukan tehnik gerakan renang gaya dada dengan sasaran gaya mengajar resiprokal.

Posisi tubuh	<ul style="list-style-type: none"> a. Posisi telungkup, kedua lengan lurus di depan b. Posisi bahu dan pinggul sedikit berada diatas permukaan air (sikap tubuh hampir rata) c. Saat mengambil nafas kedua lengan melakukan gerakan sapuan d. Menjaga keseimbangan badan dalam air
Gerakan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> a. Kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul b. Pergelangan kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut 50° c. Dorongan dilakukan secara serentak dengan tenaga yang kuat sambil diakhiri dengan lecutan kedua ujung telapak kaki. d. Saat berakhirnya lecutan kedua ujung telapak kaki, maka posisi kepala, badan dan kedua kaki kembali lurus kepada posisi semula yaitu sejajar dengan permukaan air.
Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> a. Kedua belah tangan berada lurus didepan b. Gerakkan membuka kesamping sehingga melebihi selebar bahu c. Sambil melakukan tarikan pada air kedua tangan membentuk seperempat lingkaran kearah bawah dada sampai kedua tangan berada dibawah dada. d. Sambil merapatkan kedua siku dibawah dada kedua tangan diluncurkan serentak kedepan sampai ke posisi semula.
Pengambilan Nafas	<ul style="list-style-type: none"> a. Kepala atau dagu diangkat sehingga mulut dapat segera mengambil nafas di permukaan air b. Pada saat tangan lurus kedepan, kepala harus sudah berada didalam air c. Kepala kembali diangkat ketika lengan melakukan sapuan. d. Saat kedua tangan diluncurkan kedepan kembali keposisi semula kepala ikut turun dan kembali juga keposisi semula kepala ikut turun.

3. Penutup (10 menit)

- Siswa berbaris serta melakukan pendinginan
- Peneliti mengevaluasi hasil pembelajaran renang gaya dada yang dilakukan oleh siswa
- Berdo'a, dan mengakhiri pembelajaran.

VIII. Media dan alat pembelajaran

1. Kolam renang
2. Alat tulis
3. Lembaran penilaian proses belajar renang gaya dada
4. Lembar hasil belajar renang gaya dada

IX Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

X. Penilaian

Portopolio Penilaian Proses Hasil Belajar Renang Gaya Dada

No.	Nama siswa	Aspek penilaian				Jlh skor	Ketercapaian %
		Posisi tubuh	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Pengambilan nafas		
1							
2							
3							
4							
Jumlah							
Nilai rata-rata							

Keterangan : Penilaian Dilakukan Oleh Tim Penilai

Mengetahui

Bt. Kuis, Agustus 2012

Guru Penjas SMA N.1 Bt. Kuis

Peneliti

YUSRI HARAHAP

BAYU ANDIKA

NIP. 196408091987031018

NIM. 608 112 110

Kepala Sekolah

SMA N.1 Bt. Kuis

Drs. Darwin, M.M

NIP. 196205011989031015

Lampiran 1.2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMA N.1 Batang Kuis
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X (Sepuluh) / I (Satu)
Materi : Renang Gaya Dada
Pertemuan ke : I (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit

I. Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar:

1. Mempraktikkan teknik renang gaya dada dan menerapkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

III. Tujuan Pembelajaran.

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar renang gaya dada dengan benar

Karakter siswa yang diharapkan :

- Disiplin (Discipline)
- Tekun (diligence)
- Tanggung jawab (responsibility)
- Ketelitian (carefulness)
- Kerja sama (Cooperation)

- Toleransi (Tolerance)
- Percaya diri (Confidence)
- Keberanian (Bravery)

IV Indikator

- a. Siswa melakukan sikap awal atau posisi tubuh pada renang gaya dada
- b. Siswa melakukan teknik dasar gerakan kaki
- c. Siswa melakukan teknik dasar gerakan lengan
- d. Siswa melakukan teknik dasar pengambilan nafas
- e. Siswa melakukan kombinasi gerakan renang gaya dada.

V. Materi Pokok.

- Teknik dasar renang gaya dada

VI. Metode Pembelajaran:

- Proses pembelajaran ini menggunakan gaya mengajar Resiprokal

VII. Langkah-langkah Pembelajaran :

Gaya Mengajar Resiprokal

1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- Berbaris, berdo'a, dan melakukan pemanasan
- Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran

2. Kegiatan Inti (45 menit)

- Peneliti memberikan bahan ajar yang berisikan deskripsi tugas dan indikator tugas gerak renang gaya dada.
- Siswa mempelajari bahan ajar yang telah diberikan kepada siswa
- Siswa melakukan tehnik gerakan renang gaya dada

Kegiatan Siswa

- siswa melakukan tehnik gerakan renang gaya dada dengan sasaran gaya mengajar resiprokal, yang di variasikan dengan perpanjangan jarak tempuh berenang.

Posisi tubuh	<ul style="list-style-type: none"> a. Posisi telungkup, kedua lengan lurus di depan b. Posisi bahu dan pinggul sedikit berada diatas permukaan air (sikap tubuh hampir rata) c. Saat mengambil nafas kedua lengan melakukan gerakan sapuan d. Menjaga keseimbangan badan dalam air
Gerakan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> a. Kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul b. Pergelangan kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut 50° c. Dorongan dilakukan secara serentak dengan tenaga yang kuat sambil diakhiri dengan lecutan kedua ujung telapak kaki. d. Saat berakhirnya lecutan kedua ujung telapak kaki, maka posisi kepala, badan dan kedua kaki kembali lurus kepada posisi semula yaitu sejajar dengan permukaan air.
Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> a. Kedua belah tangan berada lurus didepan b. Gerakkan membuka kesamping sehingga melebihi selebar bahu c. Sambil melakukan tarikan pada air kedua tangan membentuk seperempat lingkaran kearah bawah dada sampai kedua tangan berada dibawah dada. d. Sambil merapatkan kedua siku dibawah dada kedua tangan diluncurkan serentak kedepan sampai ke posisi semula.
Pengambilan Nafas	<ul style="list-style-type: none"> a. Kepala atau dagu diangkat sehingga mulut dapat segera mengambil nafas di permukaan air b. Pada saat tangan lurus kedepan, kepala harus sudah berada didalam air c. Kepala kembali diangkat ketika lengan melakukan sapuan. d. Saat kedua tangan diluncurkan kedepan kembali

	keposisi semula kepala ikut turun dan kembali juga keposisi semula kepala ikut turun.
--	---

3. Penutup (10 menit)

- Siswa berbaris serta melakukan pendinginan
- Peneliti mengevaluasi hasil pembelajaran renang gaya dada yang dilakukan oleh siswa
- Berdo'a, dan mengakhiri pembelajaran.

VIII. Media dan alat pembelajaran

1. Kolam renang
2. Alat tulis
3. Lembaran penilaian proses belajar renang gaya dada
4. Lembar hasil belajar renang gaya dada

IX Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

X. Penilaian

Portopolio Penilaian Proses Hasil Belajar Renang Gaya Dada

No.	Nama siswa	Aspek penilaian				Jlh skor	Ketercapaian %
		Posisi tubuh	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Pengambilan nafas		
1							
2							
3							
4							
Jumlah							
Nilai rata-rata							

Keterangan : Penilaian Dilakukan Oleh Tim Penilai

Mengetahui

Bt. Kuis, Agustus 2012

Guru Penjas SMA N.1 Bt. Kuis

Peneliti

YUSRI HARAHAPBAYU ANDIKA

NIP. 196408091987031018

NIM. 608 112 110

Kepala Sekolah

SMA N.1 Bt. Kuis

Drs. Darwin, M.M

NIP. 196205011989031015