

**Organisasi dan Sistem Pertandingan Olahraga**

---

**PENDAHULUAN**

Manusia pada hakekatnya mempunyai kesanggupan yang terbatas, baik kemampuan fisik maupun kemampuan psikis. Karena keterbatasan itulah maka manusia sering mengalami kegagalan demi kegagalan. Untuk kelangsungan hidup, manusia saling membutuhkan satu sama lain. Untuk mencapai tujuan tertentu, maka manusia harus bekerja sama. Dengan kata lain manusia harus bertindak dengan berorganisasi, agar tujuan tersebut dapat dicapai dengan baik.

Pada tingkat kehidupan masyarakat yang modern, dan dengan majunya ilmu pengetahuan, daya tangkap dan kreasi manusia semakin giat, maka dari itu masyarakat mulai bertindak secara sadar di dalam melakukan tindakan-tindakan menurut tata cara organisasi. Hal ini perlu dilakukan untuk dapat mengatasi pemborosan tenaga, uang, materiil, untuk mencegah sekecil mungkin kesalahan-kesalahan dan lain-lain. Tindakan-tindakan tersebut adalah untuk pencapaian hasil yang maksimal dengan cara yang efisien dan efektif.

Demikian halnya dengan organisasi pertandingan, khususnya di dalam pertandingan olahraga, diperlukan suatu organisasi yang dapat menghimpun orang-orang untuk dapat melaksanakan suatu pertandingan olahraga dengan baik. Sehingga tujuan organisasi yang terhimpun dalam suatu kepanitiaan olahraga dapat tercapai dengan lancar dan tepat waktu.

Di dalam bahan belajar mandiri dua untuk kegiatan belajar satu ini akan dibahas mengenai: Pengertian Organisasi, Ciri-ciri Organisasi, Bentuk-bentuk Organisasi, Pengertian Pertandingan, Jenis-jenis Pertandingan, Bentuk-bentuk Pertandingan, Pengertian Perlombaan, dan Jenis-jenis Perlombaan

## **Kegiatan Belajar 1 :**

### **Organisasi Pertandingan**

---

#### **Tujuan:**

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 2 ini, diharapkan anda dapat:

1. Memahami dan mengerti apa yang disebut dengan Organisasi Pertandingan
2. Dapat membentuk suatu organisasi dalam pertandingan yang sederhana
3. Dapat menyelenggarakan suatu pertandingan dengan organisasi yang sederhana
4. Dapat menyebutkan kembali macam-macam organisasi dalam pertandingan.

#### **Pokok Bahasan:**

1. Pengertian Organisasi
2. Ciri-ciri Organisasi
3. Bentuk-bentuk Organisasi
4. Pengertian Pertandingan
5. Jenis-jenis Pertandingan
6. Bentuk-bentuk Pertandingan
7. Pengertian Perlombaan
8. Jenis-jenis Perlombaan

#### **1. Pengertian Organisasi**

Organisasi adalah: suatu wadah yang di dalamnya terdiri dari orang orang, sarana, biaya dan tujuan yang terorganisir dengan baik untuk mencapai suatu tujuan. Di dalam buku Fungsi Administrasi Negara dinyatakan bahwa: organisasi adalah gabungan alat-alat yang disusun dalam hubungan kerja sama untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Demikian juga halnya di dalam buku Filsafat Administrasi dinyatakan bahwa: organisasi adalah setiap bentuk persekutuan antara dua orang atau lebih yang bekerja sama secara formal terikat dalam rangka pencapaian suatu tujuan yang

telah ditentukan dalam suatu ikatan dimana terdapat seseorang atau beberapa orang yang disebut atasan dan beberapa orang yang disebut bawahan.

Sedangkan menurut Kamus Administrasi yang disebut organisasi adalah: suatu system usaha kerja sama dari sekelompok orang untuk mencapai tujuan bersama. Begitu juga di dalam buku Dasar-dasar Management yang dikutif oleh Soekarno K. dari pendapat James D Mooney: organisasi adalah setiap bentuk perserikatan manusia untuk mencapai suatu maksud tetentu.

Dari definisi yang dikemukakan oleh Sondang P Siagian, terlihat dengan jelas bahwa unsur-unsur yang membentuk organisasi terdiri dari:

- a. Bentuk persekutuan
- b. Adanya orang-orang yang terlibat
- c. Adanya kerja sama
- d. Adanya ikatan
- e. Adanya tujuan
- f. Adanya pimpinan
- g. Adanya bawahan

## **2. Ciri-ciri Organisasi**

Sebuah organisasi pada dasarnya memiliki cirri-ciri umum, baik itu untuk suatu organisasi kedinasan, pendidikan, maupun organisasi kemasyarakatan. Adapun cirri- cirri organisasi secara umum adalah:

- a. Adanya tujuan yang jelas yang ingin dicapai oleh suatu organisasi yang didirikan
- b. Adanya kesatuan arah
- c. Adanya ketaatan perintah
- d. Adanya keseimbangan wewenang dan tanggung jawab
- e. Adanya pembagian tugas yang jelas
- f. Adanya stuktur organisasi
- g. Adanya jaminan kerja yang mengatur hak dan wewenang seseorang
- h. Adanya kesesuaian imbalan atas pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang.

### **3. Bentuk-bentuk Organisasi**

Ada empat macam bentuk organisasi yang berdasarkan tugas dan fungsi

#### *1. Organisasi Lini*

Pada organisasi ini, pimpinan organisasi dipandang sebagai sumber kekuasaan tunggal, sehingga segala keputusan dan kebijakan tanggung jawabnya berada pada satu tangan.

#### *2. Organisasi Staf*

Sebuah organisasi dimana seorang pemimpinnya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya mendapatkan bantuan dari sejumlah staf yang diperlukan oleh organisasi tersebut.

#### *3. Organisasi Fungsional*

Sebuah bentuk organisasi dimana bawahan mendapat tugas atau perintah dari beberapa penjabat yang masing-masing mempunyai keahlian tertentu dan bertanggung jawab penuh atas bidangnya.

#### *4. Organisasi Kepanitiaan*

Bentuk organisasi dimana pimpinan terdiri dari beberapa orang dan segala keputusan maupun kebijakan diambil dalam suatu forum dan menjadi tanggung jawab bersama.

Dari sudut pimpinan dan pengambilan keputusan atau kebijakan organisasi menurut The Liang Gie dapat dibedakan menjadi:

#### 1). Organisasi Bentuk Tunggal

Yaitu sebuah bentuk organisasi yang pemimpinnya dipegang oleh satu orang pimpinan secara sendiri

#### 2). Organisasi Dewan (bentuk komisi)

Yaitu sebuah bentuk organisasi yang pemimpinnya dipegang oleh lebih dari satu orang

### **Pertandingan dan Perlombaan**

Sering kali pengertian pertandingan disamakan dengan perlombaan, padahal kedua kata ini mempunyai pengertian dan arti masing-masing, meskipun tujuan

pelaksanaannya adalah hampir sama. Namun ada hal pokok yang mendasari pengertian kedua kata ini yang dapat dibedakan

#### **4. Pengertian Pertandingan**

Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan saling mengalahkan lawan yang dihadapinya (pasti ada lawan secara langsung yang dihadapi) misalnya dalam bidang olahraga, pendidikan, kesenian, dan bidang-bidang lainnya.

#### **5. Jenis-jenis Pertandingan**

Menurut jenisnya pertandingan dibedakan menjadi dua jenis yaitu:

- a). *Pertandingan Langsung*, yaitu bila tiap orang yang terlibat dalam permainan itu tidak dibatasi oleh ruang lingkup gerak. Seluruh area yang ditentukan untuk suatu bentuk permainan dapat digunakan oleh lawan atau oleh anggota yang terlibat dalam permainan itu.
- b). *Pertandingan Tidak Langsung* yaitu bila tiap pemain atau tim telah mempunyai arena sendiri yang satu dengan yang lainnya dibatasi atau dipisahkan oleh suatu benda, yang pada umumnya adalah sebuah net.

#### **6. Bentuk-bentuk Pertandingan**

Menurut bentuknya pertandingan dapat digolongkan menjadi:

1. *Bentuk pertandingan sederhana*, yaitu bentuk pertandingan yang dilakukan dua orang atau lebih yang tujuannya tidak memperebutkan atau menentukan pemenang. Pertandingan ini hanya berbentuk suatu pertandingan pengisi luang
2. *Bentuk Pertandingan Cabang Olahraga*, yaitu bentuk pertandingan yang dilakukan oleh suatu cabang olahraga tertentu. Cirinya yaitu hanya mempertandingkan cabang olahraga tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan juara dari cabang olahraga yang dipertandingkannya.

3. *Bentuk Pertandingan Beberapa Cabang Olahraga*, yaitu bentuk pertandingan yang didalamnya dipertandingkan beberapa cabang olahraga seperti: Porda, PON, Sea Games, Asian Games, dll.

## **7. Pengertian Perlombaan**

Perlombaan adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan untuk kemenangan dimana masing-masing orang terlibat dalam perlombaan itu berusaha untuk lebih unggul dengan cara mengatasi waktu, jarak, beban dan penguasaan gerak atau tata cara gerak tertentu dengan sebaik mungkin.

## **8. Jenis-jenis Perlombaan**

Perlombaan berdasarkan jenisnya dapat dikategorikan menjadi:

- a. Berlomba untuk mencapai waktu tertentu terhadap jarak tertentu.  
Contoh: lari, renang, balap sepeda, dll
- b. Berlomba untuk mencapai kejauhan jarak tertentu. Contoh: lompat jauh, lempar lembing, tolak peluru, dll
- c. Berlomba untuk mencapai ketinggian tertentu. Contoh: lompat tinggi, lompat tinggi galah, dll
- d. Berlomba untuk mempertahankan penguasaan terhadap ketangkasan gerak atau keterampilan tertentu. Contoh: senam, dan loncat indah
- e. Berlomba untuk mengatasi beban. Contoh: angkat besi, angkat berat

## **LATIHAN**

1. Coba jelaskan dengan singkat tentang Pengertian Organisasi
2. Sebutkan apa saja Ciri-ciri Organisasi
3. Sebutkan pula mengenai Bentuk-bentuk Organisasi
4. Jelaskan dengan singkat dan tepat mengenai Pengertian Pertandingan
5. Ada berapa Jenis-jenis Pertandingan. Sebutkan
6. Dan ada berapa Bentuk-bentuk Pertandingan. Sebutkan
7. Terangkan apa yang dimaksud dengan Pengertian Perlombaan
8. Ada berapa Jenis-jenis Perlombaan. Sebutkan

## **Petunjuk Jawaban Latihan**

1. Organisasi adalah: suatu wadah yang di dalamnya terdiri dari orang-orang, sarana, biaya dan tujuan yang terorganisir dengan baik untuk mencapai suatu tujuan.
2. Adapun ciri-ciri organisasi secara umum adalah:
  - Adanya tujuan yang jelas yang ingin dicapai
  - Adanya kesatuan arah
  - Adanya ketaatan perintah
  - Adanya keseimbangan wewenang dan tanggung jawab
  - Adanya pembagian tugas yang jelas
  - Adanya struktur organisasi
  - Adanya jaminan kerja yang mengatur hak dan wewenang seseorang
  - Adanya kesesuaian imbalan atas pekerjaan yang dilakukan
3. Ada empat macam bentuk organisasi yang berdasarkan tugas dan fungsi
  - 1). Organisasi Lini
  - 2). Organisasi Staf
  - 3). Organisasi Fungsional
  - 4). Organisasi Kepanitiaan
4. Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan saling mengalahkan lawan yang dihadapinya (pasti ada lawan secara langsung yang dihadapi) misalnya dalam bidang olahraga, pendidikan, kesenian, dan bidang-bidang lainnya.
5. Menurut jenisnya pertandingan dibedakan menjadi dua jenis yaitu:
  - a). Pertandingan Langsung, yaitu bila tiap orang yang terlibat dalam permainan itu tidak dibatasi oleh ruang lingkup gerak. Seluruh area yang ditentukan untuk suatu bentuk permainan dapat digunakan oleh lawan atau oleh anggota yang terlibat dalam permainan itu.
  - b). Pertandingan Tidak Langsung yaitu bila tiap pemain atau tim telah mempunyai arena sendiri yang satu dengan yang lainnya dibatasi atau dipisahkan oleh suatu benda, yang pada umumnya adalah sebuah net.

6. Ada 2 bentuk pertandingan
  - 1). Bentuk pertandingan sederhana, yaitu bentuk pertandingan yang dilakukan dua orang atau lebih yang tujuannya tidak memperebutkan atau menentukan pemenang. Pertandingan ini hanya berbentuk suatu pertandingan pengisi luang
  - 2). Bentuk Pertandingan Cabang Olahraga, yaitu bentuk pertandingan yang dilakukan oleh suatu cabang olahraga tertentu. Cirinya yaitu hanya mempertandingkan cabang olahraga tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan juara dari cabang olahraga yang dipertandingkannya.
7. Perlombaan adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan untuk kemenangan dimana masing-masing orang terlibat dalam perlombaan itu berusaha untuk lebih unggul dengan cara mengatasi waktu, jarak, beban dan penguasaan gerak atau tata cara gerak tertentu dengan sebaik mungkin.
8. Perlombaan berdasarkan jenisnya dapat dikategorikan menjadi: 5
  - a. Berlomba untuk mencapai waktu tertentu terhadap jarak tertentu.
  - b. Berlomba untuk mencapai kejauhan jarak tertentu.
  - c. Berlomba untuk mencapai ketinggian tertentu.
  - d. Berlomba untuk mempertahankan penguasaan terhadap ketangkasan gerak atau keterampilan tertentu.
  - e. Berlomba untuk mengatasi beban.

## **RANGKUMAN**

Organisasi adalah: suatu wadah yang di dalamnya terdiri dari orang-orang, sarana, biaya dan tujuan yang terorganisir dengan baik untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan unsur-unsur yang membentuk organisasi terdiri dari: bentuk persekutuan, adanya orang-orang yang terlibat, adanya kerja sama, adanya ikatan, adanya tujuan, adanya pimpinan, dan adanya bawahan.

Sebuah organisasi pada dasarnya memiliki ciri-ciri umum, baik itu untuk suatu organisasi kekinisan, pendidikan, maupun organisasi kemasyarakatan. Dan juga organisasi mempunyai bentuk berdasarkan tugas dan fungsinya



Pertandingan dan Perlombaan adalah dua hal yang berbeda.

Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan yang merupakan suatu ajang kompetisi atau persaingan untuk memperoleh kemenangan atau juara dengan saling mengalahkan lawan yang dihadapinya (pasti ada lawan secara langsung yang dihadapi) misalnya dalam bidang olahraga, pendidikan, kesenian, dan bidang-bidang lainnya.

Sedangkan perlombaan adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan untuk kemenangan dimana masing-masing orang terlibat dalam perlombaan itu berusaha untuk lebih unggul dengan cara mengatasi waktu, jarak, beban dan penguasaan gerak atau tata cara gerak tertentu dengan sebaik mungkin.

### **TES FORMATIF 1 BBM: 2**

**Petunjuk:** Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Ciri-ciri organisasi secara umum di bawah ini, kecuali:  
A. adanya tujuan                      C. adanya kesatuan perintah  
B. adanya kesatuan arah      D. tidak adanya imbalan upah kerja
2. Sedangkan unsur-unsur yang membentuk organisasi adalah....., kecuali  
A. adanya kerja sama      C. adanya perintah  
B. adanya tujuan              D. adanya dana
3. Yang termasuk bentuk-bentuk organisasi seperti di bawah ini, kecuali:  
A. organisasi Lini                      C. organisasi Gotong-royong  
B. organisasi Staf                      D. organisasi Fungsional
4. Pertandingan adalah salah satu bentuk kegiatan kompetisi atau persaingan saling mengalahkan lawan, diantaranya di bawah ini, kecuali:  
A. bidang olahraga              C. bidang politik  
B. bidang kesenian                  D. bidang pendidikan
5. Perlombaan adalah bentuk kegiatan yang dilakukan dengan cara mengatasi  
A. nafsu                                  C. politik  
B. waktu                                  D. keuangan

6. Salah satu tujuan organisasi pertandingan adalah:
- A. mencari bakat olahragawan
  - B. mencari dana
  - C. mencari persahabatan
  - D. mencari pekerjaan
7. Ada beberapa tahapan persiapan dalam pertandingan di bawah ini, kecuali:
- A. tahap pra pertandingan
  - B. tahap persiapan
  - C. tahap dekat pertandingan
  - D. tahap setelah pertandingan
8. Pada umumnya sasaran yang diinginkan dalam organisasi pertandingan, adalah seperti di bawah ini, kecuali:
- A. mencari bibit olahragawan
  - B. mengukur kemampuan atlet
  - C. mencari juaa
  - D. mencari pekerjaan
9. Pada tahap persiapan pertandingan yang dilakukan untuk menyelenggarakan suatu pertandingan adalah di bawah ini, kecuali:
- A. membentuk kepanitiaan
  - B. system yang akan dipergunakan
  - C. perencanaan anggaran
  - D. perencanaan waktu kegiatan
10. Sedangkan pada tahap selesai pertandingan, yang dilakukan adalah:
- A. pembagian uang saku
  - B. diadakan suatu evaluasi
  - C. pembubaran panitia
  - D. pembagian hadiah kepada pemenang

### **KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 1 BBM 2**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. A  |
| 2. D | 7. A  |
| 3. C | 8. D  |
| 4. C | 9. B  |
| 5. C | 10. B |

### **Balikan dan tindak lanjut**

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 2 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

**Rumus:**

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 % - 100 % = baik sekali

75 % - 89 % = baik

60 % - 74 % = cukup

< 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar terutama bagian yang belum dikuasai.

## DAFTAR BACAAN

Aip Sarifudin, *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga*, untuk SPG, SGO, SGPLB, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1981

Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.

Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988

---

---

## Kegiatan Belajar 2

### Sistem Pertandingan Olahraga

---

#### Tujuan:

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 2 Bahan belajar mandiri 2 ini, anda diharapkan :

1. Dapat mengerti dan memahami tentang sistem pertandingan olahraga
2. Dapat menyebutkan kembali macam-macam sistem pertandingan olahraga
3. Dapat membuat macam-macam sistem pertandingan olahraga
4. Dapat menyelenggarakan pertandingan dengan bermacam-macam bentuk sistem pertandingan

#### Pokok Baasan:

1. Sistem Gugur
2. Sistem Kompetisi
3. Sistem Kombinasi

Dalam suatu penyelenggaraan pertandingan disamping faktor administrasi dan organisasi, untuk menjamin pelaksanaan jalannya pertandingan atau perlombaan diperlukan adanya suatu tata cara yang dapat mengatur pertandingan atau perlombaan. Untuk menentukan sistem pertandingan kita harus memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: *waktu pertandingan, biaya pertandingan, jumlah peserta dan penyediaan sarana dan prasarana.*

Pada kegiatan pertandingan atau perlombaan olahraga, dikenal sistem-sistem pertandingan yaitu yang dapat memperlancar jalannya suatu pertandingan atau perlombaan sehingga mendapatkan pemenangnya. Adapun sistem pertandingan yang sudah sering kita kenal adalah: *sistem gugur, sistem kompetisi, sistem kombinasi.*

## 1. Sistem Gugur

Adalah suatu sistem yang mengatur pelaksanaan pertandingan dimana peserta yang kalah tidak berhak mengikuti pertandingan selanjutnya. Pertandingan akan berakhir apabila pemenang tidak mempunyai lawan lagi. Pemenang terakhir adalah juara I dan yang kalah adalah juara II.

Keuntungan system gugur adalah:

- Dapat diikuti dengan peserta banyak
- Menghemat waktu, biaya, dan petugas

Kerugian dari sistem gugur adalah:

- Peserta merasa kurang puas, karena sekali kalah langsung tidak dapat main kembali
- Pertandingan atau perlombaan biasanya dianggap kurang berkualitas, karena pemenang tidak bertanding dengan semua peserta lainnya.

Sistem gugur dapat dibagi menjadi:

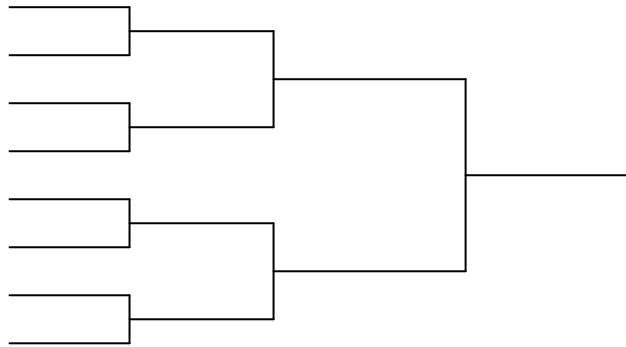
1. Sistem Gugur Tunggal (single elimination)
  - a. sistem gugur tunggal murni
  - b. sistem gugur dengan bye
  - c. sistem gugur dengan seded (unggulan )
  - d. sistem gugur dengan sisipan
2. Sistem Gugur Rangkap (double elimination)
3. Sistem Consulation

### *a. Sistem Gugur Tunggal Murni*

Ketentuan sistem gugur tunggal murni adalah:

- Setiap peserta atau regu yang kalah tidak boleh main lagi
- Bagan pertandingan dengan bangun akar dari dua (badd) 4, 8, 16, dst
- Jumlah pertandingan adalah  $(n-1)$  untuk sampai juara I dan II
- Jumlah pertandingan sampai juara I, II, III, dan IV adalah  $n$  (sejumlah peserta)
- Untuk penempatan peserta adalah dengan diundi

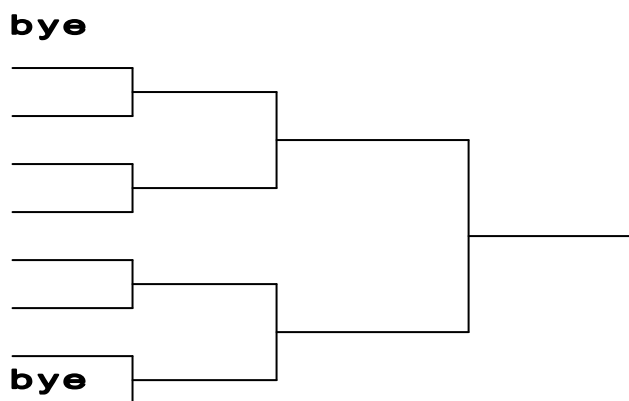
Contoh bagan pertandingan  
sistem gugur tunggal murni ( 8 peserta )



*b).Sistem Gugur Dengan Bye,*

Dipergunakan apabila jumlah peserta atau regu kurang dari bangun akar dari dua (badd), sehingga bagannya dibuat menjadi bangun akar dari dua dahulu. Contohnya 6 regu menjadi 8 regu, 12 regu menjadi 16 regu, dst.

Contoh bagan pertandingan sistem gugur  
dengan bye 2 dari 6 peserta



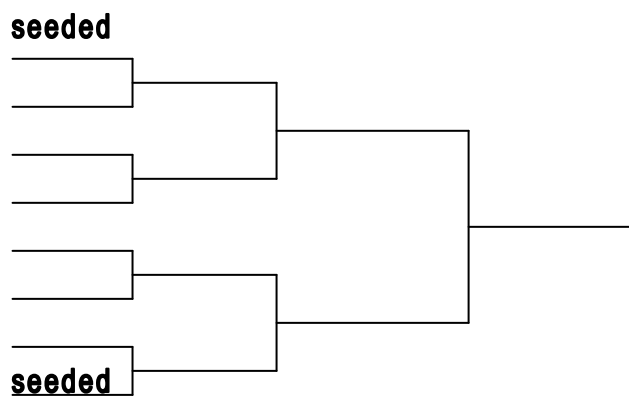
Untuk menempatkan bye pada bagan pertandingan adalah ditempatkan oleh panitia. Apabila bye ada dua, maka ditempatkan di atas dan dibawah pada bagan. Sedangkan apabila bye lebih dari dua, maka penempatan bye adalah di atas, di

bawah, ditengah bawah, ditengah atas dst. Setelah itu regu-regu yang lainnya diundi seperti biasa.

c). *Sistem gugur dengan seeded (unggulan)*

Sistem seeded dipakai untuk menghindari peserta atau regu yang kuat bertemu di babak pertama, sehingga pertandingan di babak final tidak menarik lagi. Sistem seeded mengacu pada kejuaraan tahun sebelumnya yang menjadi juara. Tentu saja sebelumnya sistem seeded ini harus diberitahukan dahulu pada peserta yang lainnya. Setelah itu regu atau peserta lainnya diundi seperti pada sistem gugur murni. Penempatan regu-regu seeded sama saja dengan penempatan sistem bye.

Contoh bagan sistem gugur dengan seeded, peserta 8 regu

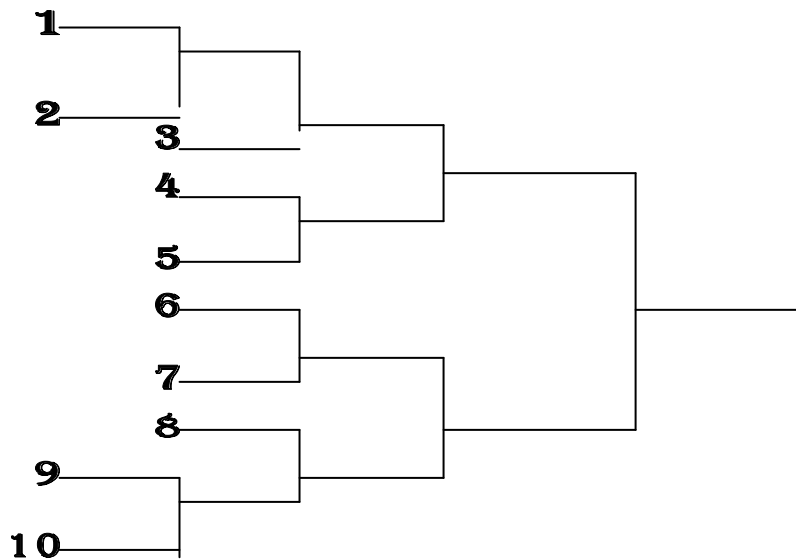


d). *Sistem Gugur Dengan Sisipan*

Pada sistem sisipan ini peserta atau regu lebih sedikit dari bangun akar dari dua (badd) dan kurang banyak dari bangun akar dari dua (badd) di atasnya. Umpamanya jumlah peserta 10, dijadikan bagannya menjadi 8 dan atau 20 peserta dijadikan bagannya menjadi 16. (masing-masing sisipannya adala 2). Penempatan regu pada bagan sisipan, sama saja dengan cara penempatan bye atau regu seeded



Contoh 10 dijadikan bagan 8 dengan sisipan 2



Sedangkan sistem gugur rangkap (double elimination) dan sistem Consolation tidak akan dibicarakan karena sistem ini tidak biasa dilakukan dimasyarakat.

## 2. Sistem Kompetisi

Sistem pertandingan olahraga yang kedua yang kita kenal adalah sistem kompetisi yang dapat dibagi menjadi :

- sistem setengah kompetisi
- sistem kompetisi penuh

Sistem setengah kompetisi adalah peserta bertanding dengan lawan yang sama hanya satu kali kecuali jika peserta tersebut bertemu kembali di babak selanjutnya, sedangkan sistem kompetisi penuh adalah peserta bertanding dengan lawan yang sama sebanyak dua kali yaitu dikandang dan tandang (home and away).

Keuntungan dari sistem kompetisi yaitu :

1. setiap peserta mempunyai kesempatan akan saling berhadapan dengan peserta yang lainnya
2. peserta yang kualitasnya baik atau kemampuannya kuat akan benar-benar teruji untuk memungkinkan menjadi juara

3. sistem pertandingan ini dapat digunakan sebagai ajang atau patokan untuk mengukur kemampuan pemain secara baik

Kelemahan-kelemahan dari sistem pertandingan kompetisi

1. waktu pertandingan untuk pelaksanaan dibutuhkan relative panjang
2. memerlukan peralatan, biaya, lapangan, dan tenaga serta sarana prasarana lainnya yang dibutuhkan harus banyak
3. peserta yang lemah yang semula diramalkan tidak akan juara mempunyai kesempatan untuk menjadi juara dan tentunya hal ini akan menjadi beban panitia
4. bagi peserta yang telah aman kedudukan dalam klasemennya dan jumlah nilainya bisa terjadi kasus main sabun/ suap atau tidak bersungguh-sungguh

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam sistem kompetisi

1. jumlah peserta tidak boleh terlalu banyak
2. apabila kualitas peserta dianggap berimbang atau rata
3. apabila juara yang diperebutkan bersifat daerah atau nasional
4. apabila ingin mengetahui rengking secara keseluruhan
5. kondisi alam, biaya, lapangan, petugas pelaksana mencukupi

Rumus-rumus yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan pertandingan dengan menggunakan sistem kompetisi.

- 1.) jumlah pertandingan setiap peserta atau regu adalah:  $n - 1$
- 2.) jumlah ronde yang akan diadakan adalah:  $n - 1$
- 3.) jumlah pertandingan pada tiap ronde :  $\frac{1}{2} \times n ( n - 1 )$
- 4.) untuk mengetahui jumlah pertandingan secara keseluruhan :  
rumusnya =  $\frac{1}{2} \times n ( n - 1 )$

Untuk menentukan juara dalam pertandingan olahraga dalam sistem kompetisi dapat dikategorikan berdasarkan cabang olahraganya yaitu :

- cabang olahraga yang ditentukan dengan kalah – menang
- cabang olahraga yang ada set kemenangannya dan yang ada set kekalahannya

- cabang olahraga yang ada hasilnya draw

Sedangkan untuk menentukan urutan juara dapat dilihat dari:

- nilai terbanyak
- selisih gol antara memasukan dan kemasukan
- gol terbanyak
- adu finalty, diundi, dan play off

Dalam pelaksanaannya panitia penyelenggara setelah mendata seluruh peserta, maka langkah selanjutnya adalah:

- membuat jadwal pertandingan untuk diketahui oleh seluruh peserta
- mencatat hasil-hasil pertandingan dan diketahui oleh seluruh peserta
- menyusun seluruh hasil pertandingan untuk menentukan juara

### **Membuat Jadwal Pertandingan**

Dalam menyusun jadwal pertandingan untuk sistem  $\frac{1}{2}$  kompetisi ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: cara satu (1) menetap dan cara dua (2) berkelana. Contoh menyusun jadwal pertandingan dengan mempergunakan cara satu (1) menetap untuk cabang olahraga yang ditentukan kalah – menang, seperti: bola basket, hoki, dll

Diketahui peserta Kejuaraan bola basket antar Fakultas se-UPI sebagai berikut:

1.FPOK, 2.FPTK, 3.FPBS, 4.FPMIPA, 5.FIP, 6.FPIPS

Jumlah pertandingan dengan enam (6) regu maka dapat diketahui:

- jumlah pertandingan setiap regu adalah  $N-1 = 6 - 1 = 5$
- jumlah seluruhn pertandingan adalah  $\frac{1}{2} n \times (n-1) = \frac{1}{2} 6 (5) = 3 \times 5 = 15$

Untuk menentukan jadwal pertandingan, terlebih dahulu panitia mengundi peserta untuk dapat menempati posisi no 1 sampai dengan no 6, selanjutnya baru dibuat jadwal pertandingan dengan cara satu ( 1 ) menetap adalah sebagai berikut:

1 – 2	1 – 4	1 – 6	1 – 5	1 – 3
3 – 4	2 – 6	4 – 5	6 – 3	5 – 2
5 – 6	3 – 5	2 – 3	4 – 2	6 – 4

Contoh jadwal  $\frac{1}{2}$  kompetisi dengan satu (1) menetap untuk peserta ganjil ( 5 )

1 – 2      1 – 4      1 – **X**      1 – 5      1 – 3  
 3 – 4      2 – **X**      4 – 5      **X** – 3      5 – 2  
 5 – **X**      3 – 5      2 – 3      4 – 2      **X** – 4

Kuncinya untuk satu (1) berkelana adalah no 1 selalu berada pada sisi sebelah kiri atas dan angka-angka diputar berlawanan dengan arah jarum jam.

Selanjutnya menentukan jadwal dengan system  $\frac{1}{2}$  kompetisi dengan cara 2 berkelana adalah sebagai berikut ( dengan jumlah peserta 6 regu )

Contoh  $\frac{1}{2}$  kompetisi dengan 2 berkelana

1 – **2**      1 – 4      4 – **2**      4 – 6      6 – **2**  
 3 – 4      3 – 6      1 – 6      1 – 5      4 – 5  
 5 - 6      **2** – 5      3 – 5      **2** – 3      1 – 3

Kuncinya adalah angka dua (2) pertama berada pada sudut kanan atas, kedua berada pada sudut kiri bawah (diagonal), ketiga berada pada sudut kanan atas, keempat berada pada sudut kiri bawah, kelima berada pada sudut kanan atas dan angka-angka diputar berlawanan dengan arah jarum jam.

Berikut ini akan dijelaskan contoh untuk pertandingan  $\frac{1}{2}$  kompetisi yang ditentukan oleh:

- 1). Cabang olahraga yang ditentukan kalah – menang

Peserta kejuaraannya adalah seperti yang tertera di atas

Dari jadwal yang disusun dan hasil pertandingan, maka diperoleh data sbb:

FPOK vs FIP 77 – 24	FPOKvs FPTK 61 – 43	FPOK vs FPBS 69 – 50	FPOKvsFPMIPA 89 – 49	FPOKvs FPIPS 102 – 50
FPIPSvsFPTK 43 – 57	FIPvs FPBS 33 – 45	FPTKvsFPMIPA 56 – 51	FPBS vs FPIPS 65 – 62	FPMIPAvsFIP 79 – 43
MIPAvs FPBS 38 – 31	FPIPSVSMIPA 23 – 57	FIP vs FPIPS 41 – 56	FPTK vs FIP 73 – 53	FPBSvsFPTK 31 – 83

### Klasemen Hasil Akhir Pertandingan Bola Basket Antar Fakultas se-UPI

NO	Regu	1	2	3	4	5	6	MNG	KLH	SKOR	RK
1	FPOK		102	77	89	61	69	5	0	398-216	I
2	FPIPS	50		56	23	43	62	1	4	234-322	V
3	FIP	24	41		43	51	33	0	5	192-330	VI
4	FPMIPA	49	57	79		51	38	3	2	274-242	III
5	FPTK	43	57	73	56		83	4	1	312-237	II
6	FPBS	50	65	45	31	31		2	3	222-285	IV

Keterangan: MNG = menang, KLH = kalah, RK = rangking

2). Penentuan urutan untk cabang olahraga yang ada setnya

Data hasil kejuaraan Bola Voli empat negara ASEAN sebagai berikut:

NO	PERTANDINGAN	HASIL	SKOR
1	Indonesia Vs Philipine	3-1	(15-11), (10-15), (15-9), (15-10)
2	Indonesia Vs Vietnam	3-2	(15-12), (12-15),(12-15), (15-10), (15-10)
3	Indonesia Vs Thailand	3-2	(15-10), (15-11), (12-15), (12-15), (15-9)
4	Philipina Vs Vietnam	2-3	(15-7), (7-15), (15-10), (10-15), (10-15)
5	Philipina Vs Thailand	3-0	(15-10), (15-10), (15-10)
6	Vietnam Vs Thailand	1-3	(15-9), (9-15), (10-15), (12-15)

### Klasemen Akhir Hasil Pertandingan Kejuaraan Bola Voli

NO	REGU	1	2	3	4	Mn	Kl	Set Mn	Set Kl	Skor Mn	Skor Kl	SL	RK
1	INA		3-1	2-3	3-2	2	1	8	6	196	174	22	I
2	PHI	1-3		2-3	3-0	1	2	6	6	147	147	0	III
3	VIE	3-2	3-2		1-3	2	1	7	7	177	173	4	II
4	THA	2-3	0-3	3-1		1	2	5	7	144	160	-16	IV

Keterangan:

MN = menang, KI = kalah, Set Mn = set kemenangan, Set KI = set kekalahan,  
Skor Mn = skor kemenangan, Skor KI = skor kekalahan, Sl = selisih skor,  
Rk = rangking.

Untuk menentukan pemenang, dapat dilihat dari:

- jumlah kemenangan
- jumlah set kemenangan
- jumlah skor kemenangan
- jumlah selisih skor

3). Penentuan urutan untuk cabang olahraga yang ada hasilnya draw

Diketahui data hasil pertandingan sistem kompetisi penuh Liga Sepak Bola Italia, dengan contoh untuk lima (5) kesebelasan rangking atas seperti berikut:

1. Juventus
2. Parma
3. Intermilan
4. Sampdoria
5. Lazio

Hasil-hasil pertandingan lima kesebelasan untuk partai home and away adalah sebagai berikut

NO	PERTANDINGAN	SKOR	
		KANDANG	TANDANG
1	<b>Juventus Vs Parma</b>	1-0	1-1
2	<b>Inter Milan Vs Sampdoria</b>	3-2	0-1
3	<b>Juventus Vs Inter Milan</b>	0-0	1-0
4	<b>Parma Vs Inter Milan</b>	2-1	1-2
5	<b>Juventus Vs Sampdoria</b>	2-1	0-0
6	<b>Parma Vs Sampdoria</b>	2-3	1-3
7	<b>Juventus Vs Lazio</b>	2-1	0-0
8	<b>Sampdoria Vs Lazio</b>	3-2	3-2
9	<b>Inter Milan Vs Lazio</b>	1-0	1-2
10	<b>Lazio Vs Parma</b>	1-0	0-0

### Klasemen Akhir Pertandingan

No	Kesebelasan	M	K	T	Mn	S	Kl	SG		N	Rk
								Mm	Km		
1	<b>JUVENTUS</b>	8	1-0	1-1	4	4	0	7	3	16	I
			0-0	1-0							
			2-1	0-0							
			2-1	0-1							
2	<b>INTER MILAN</b>	8	3-2	0-1	3	1	4	8	9	10	II
			0-1	0-0							
			2-1	1-2							
			1-0	1-2							
3	<b>PARMA</b>	8	1-1	0-1	1	2	5	7	7	6	IV
			2-1	1-2							
			2-3	1-3							
			0-0	0-1							
4	<b>SAMPDORIA</b>	8	1-0	2-3	3	1	4	13	15	10	III
			0-0	1-2							
			3-1	3-2							
			3-2	3-2							
5	<b>LAZIO</b>	8	0-0	1-2	1	2	5	7	11	6	V
			2-3	2-3							
			2-1	0-1							
			1-0	0-0							

Keterangan:

M = menang, K = kandang, T = tandang, Mn = menang, S = seri, K = kalah,

Sg = selisih gol, Mm = memasukan, Km = kemasukan. N = nilai,

Rk = rangking.

Untuk menentukan urutan (rangking) sistem kompetisi penuh harus melihat:

- Nilai tertinggi
- Selisih gol terbaik
- Produktivitas gol terbaik
- Jumlah kemenangan dan
- Play off

### **3. Sistem Kombinasi**

Setelah mengetahui sistem pertandingan gugur dan kompetisi, maka sebenarnya kedua sistem ini bisa dikombinasikan menjadi suatu sistem yang disebut *sistem kombinasi*. Sistem ini bisa diadakan oleh panitia penyelenggara pertandingan cabang olahraga.

Sistem kombinasi ini menggabungkan dua sistem menjadi satu sistem dengan tujuan yaitu untuk lebih meningkatkan daya tarik kejuaraan yang diselenggarakan atau ada beberapa pertimbangan, yang tentu saja sebelumnya telah disepakati oleh pihak panitia penyelenggara dengan peserta.

Bentuk sistem kombinasi ini misalnya: untuk babak pendahuluan dengan mempergunakan sistem setengah kompetisi dan babak selanjutnya dengan sistem gugur atau dibalikkan.

Adapun bagan, jadwal dan cara-cara menentukan kalah menang atau juaranya sesuai dengan cara-cara penentuan masing-masing dalam sistem pertandingan yang lain.

### **LATIHAN**

1. Apa yang disebut dengan system pertandingan dan apa gunanya. Jelaskan
2. Faktor-faktor apa saja yang harus diperhatikan dalam menentukan system pertandingan. Sebutkan
3. Sebutkan macam-macam system pertandingan yang biasa dipergunakan.
4. Mengapa suatu pertandingan dilaksanakan dengan system gugur?
5. Mengapa suatu pertandingan dilaksanakan dengan system kompetisi?

### **Petunjuk Jawaban Latihan**

1. Sistem pertandingan adalah: suatu cara untuk melaksanakan suatu pertandingan, gunanya agar supaya pertandingan tersebut berjalan dengan lancar.
2. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam menentukan suatu system pertandingan adalah: waktu, biaya, jumlah peserta, sarana dan prasarana.
3. Sistem gugur, system kompetisi, dan system kombinasi.



4. Suatu pertandingan dilaksanakan dengan system gugur karena: waktu yang tersedia sedikit, biaya terbatas, jumlah peserta banyak, dan sarana prasarana terbatas.
5. Suatu pertandingan dilaksanakan dengan system kompetisi, karena: waktu yang tersedia cukup lama, biaya cukup banyak, jumlah peserta tidak banyak, dan sarana prasarana cukup tersedia.

## **RANGKUMAN**

Dalam suatu penyelenggaraan pertandingan disamping faktor administrasi dan organisasi, juga diperlukan adanya suatu tata cara yang dapat mengatur pertandingan atau perlombaan. Untuk menentukan sistem pertandingan kita harus memperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: waktu pertandingan, biaya pertandingan, jumlah peserta dan penyediaan sarana dan prasarana.

Pada kegiatan pertandingan atau perlombaan olahraga, dikenal sistem-sistem pertandingan yaitu yang dapat memperlancar jalannya suatu pertandingan atau perlombaan sehingga mendapatkan pemenangnya. Adapun sistem pertandingan yang sudah sering kita kenal adalah: sistem gugur, sistem kompetisi, sistem kombinasi.

Sistem gugur adalah: bertanding sekali kalah, tidak boleh main kembali, system kompetisi adalah: tiap-tiap regu atau peserta saling berhadapan satu sama yang lain satu kali (1/2 kompetisi) dan saling berhadapan satu sama yang lain dua kali (kompetisi penuh), sedangkan system kombinasi adalah: campuran antara system gugur dan system kompetisi.

## **TES FORMATIF 2 BBM 2**

**Petunjuk:** Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Untuk menentukan sistem pertandingan, kita harus memperhatikan..... kecuali:
  - A. jumlah peserta
  - B. waktu yang tersedia
  - C. biaya pertandingan
  - D. alat transportasi

2. Ada beberapa sistem pertandingan di bawah ini, kecuali:
- A. sistem gugur
  - B. sistem kompetisi
  - C. sistem persahabatan
  - D. sistem kombinasi
3. Yang termasuk sistem gugur adalah di bawah ini, kecuali:
- A. gugur dengan bye
  - B. gugur dengan sedirian
  - C. gugur dengan sisipan
  - D. gugur dengan seeded
4. Sistem gugur adalah apabila peserta atau regu tidak boleh main lagi setelah
- A. satu kali kalah
  - B. dua kali kalah
  - C. tiga kali kalah
  - D. empat kali kalah
5. Keuntungan pertandingan dengan system gugur bagi panitia adalah: kecuali...
- A. dapat diikuti banyak peserta
  - B. menghemat biaya
  - C. menghemat waktu
  - D. peserta merasa puas
6. Pertandingan dengan system  $\frac{1}{2}$  kompetisi adalah:
- A. tiap-tiap regu berhadapan 1 X
  - B. tiap-tiap regu berhadapan 3 X
  - C. tiap-tiap regu berhadapan 2 X
  - D. tiap-tiap regu berhadapan 4 X
7. Sedangkan pertandingan dengan kompetisi penuh adalah:
- A. tiap-tiap regu berhadapan 1 X
  - B. tiap-tiap regu berhadapan 3 X
  - C. tiap-tiap regu berhadapan 2 X
  - D. tiap-tiap regu berhadapan 4 X
8. Keuntungan system kompetisi bagi peserta adalah di bawah ini, kecuali:
- A. peserta merasa puas
  - B. menghemat tenaga
  - C. dapat mengatur strategi
  - D. menghemat biaya
9. Sedangkan kerugian system kompetisi bagi panitia adalah: kecuali.....
- A. biaya cukup besar
  - B. mendapat kan juara sejati
  - C. waktu cukup lama
  - D. memerlukan panitia yang banyak
10. Sistem pertandingan kombinasi adalah perpaduan antara system .....
- A. gugur bye dengan gugur seded
  - B. gugur sisipan dan gugur rangkap
  - C.  $\frac{1}{2}$  kompetisi dan kompetisi penuh
  - D. gugur dengan kompetisi

## KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 2 BBM 2

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. A  |
| 2. C | 7. C  |
| 3. B | 8. D  |
| 4. A | 9. B  |
| 5. A | 10. D |

### Balikan dan tindak lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 2 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

### Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar terutama bagian yang belum dikuasai.

## DAFTAR BACAAN

Aip Sarifudin, *Organisasi dan Tatalaksana Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga*, untuk SPG, SGO, SGPLB, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1981

Edward. F, etal, *The Organization and Administration of Physical Education*, New York, Appleton-Century-Crofts, Inc., 1978.

Husdarta JS. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Bahan Perkuliahan MKDU, Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung, 1988

**Senam: 1 Senam Ketangkasan****2 Senam Kesegaran Jasmani**

---

**PENDAHULUAN**

Bersenam merupakan salah satu dasar dalam pelaksanaan kegiatan berolahraga. Bersenam juga termasuk salah satu program kegiatan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga. Gerakan-gerakan senam banyak digunakan dan diperlukan dalam menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan cabang-cabang olahraga pada umumnya. Gerakan-gerakan senam termasuk: jalan, lari, lempar, lompat, merayap, merangkak, mendorong, berjingkat, menarik, mengangkat adalah jenis-jenis gerakan yang banyak dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari. Demikian pula unsur-unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan, keregangan, dan ketepatan termasuk unsur-unsur yang sangat menunjang keberhasilan cabang-cabang olahraga lain.

Bersenam dapat dibagi dan dirinci dengan berbagai cara. Misalkan pembagian menurut kelompok latihan yaitu: senam sibuyung, senam dasar, senam lantai, senam alat, senam ketangkasan, senam irama, senam kesegaran jasmani, senam artistic, senam pertandingan dll. Ada yang membagi jenis latihan berdasar latihan dengan alat dan latihan tanpa alat. Dalam modul ini akan di paparkan mengenai senam ketangkasan dan senam kesegaran jasmani (SKJ)

## **Kegiatan Belajar 1 :**

### **Senam Ketangkasan**

---

#### **Tujuan:**

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 4 ini, diharapkan anda dapat:

1. Memahami dan mengerti apa yang disebut dengan Senam Ketangkasan
2. Dapat mengetahui macam-macam bentuk senam ketangkasan
3. Dapat melakukan gerakan-gerakan bentuk senam ketangkasan

#### **Pokok Bahasan:**

1. Ketangkasan Melompat
2. Berguling
3. Berdiri Pada Kepala ( Head Stand )
4. Lenting Kepala ( Head Spring)
5. Kip
6. Latihan Berangkai enam ( 6 ) pos

Pembahasan pada modul ini adalah mengenai senam ketangkasan dengan jenis-jenis kegiatan atau latihan senam yang pelaksanaannya pada segi penampilan dan keterampilan. Pada senam ketangkasan, selain penampilan yang bagus, juga sikap dan gayanya harus menarik juga. Dalam senam ketangkasan berhasil atau tidahnya banyak didukung oleh kemampuan sikap dan posisi tubuh, maupun oleh kemampuan dalam melakukan senam dasar. Jenis-jenis latihan antara senam dasar dan senam ketangkasan, hampir sama. Bedanya adalah pada faktor penekanan atau unsur yang dilatih.

Adapun jenis-jenisnya adalah:

#### **1. Ketangkasan Meloncat**

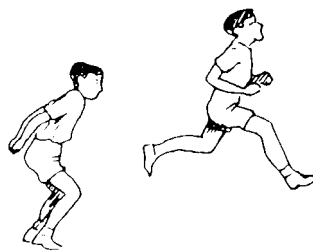
Ketangkasan meloncat banyak dipengaruhi oleh kemampuan daya kedutan, yaitu faktor kekuatan dan kecepatan yang disatukan. Keegiatannya termasuk:

a. Loncat Tegak



*Sikap awal*, anda berdiri, kedua lutut ditekuk, kedua lengan bergantung ke belakang. Dengan dua kaki, bertolak cepat ke atas dan meloncat setinggi tingginya, kedua tangan keatas. Latihan bisa ditambah dengan, salah satu tangan saat meloncat meraih yang ada di atas setinggi-mungkin. Saat meloncat, badan diputar 90 derajat, 180 derajat, 360 derajat ke kanan dan ke kiri.

b. Loncat Kaki Jarang (Split)



*Sikap awal*: Berdiri dengan kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan di belakang punggung. Dua kaki ditolakan ke atas, lalu meloncat setinggi mungkin, kedua kaki di luruskan ke depan dan kebelakang. Latihan dilakukan berulang kali Saat meloncat kedua tangan angkat ke-atas

c. Loncat Menyudut

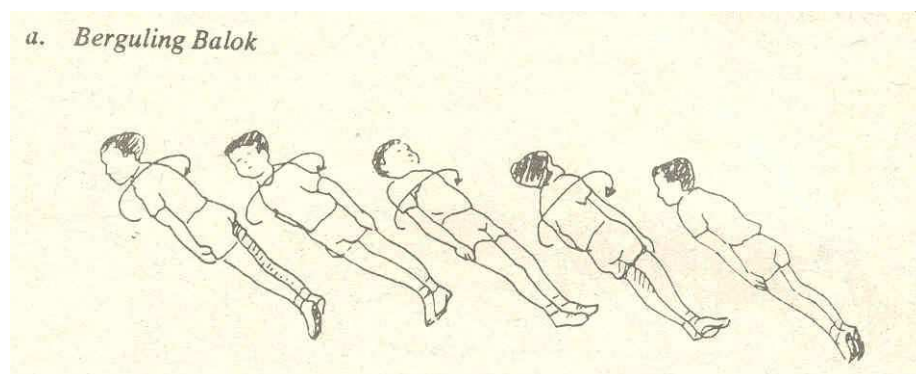


*Sikap awal:* Sama dengan latihan (b). Pelaksanaannya, pada waktu loncat ke atas, kedua kaki menyudut ke depan dan diusahakan sampai lurus, kedua tangan ke atas atau ke depan. Latihan ini dapat dilakukan berulang kali.,

## **2. Bedrguling**

Gerakan berguling dapat dilakukan dengan berbagai bentuk, misalnya berguling balok, berguling dengan menyamping paha di dada, berguling depan, berguling belakang.

### *a. Berguling Balok*

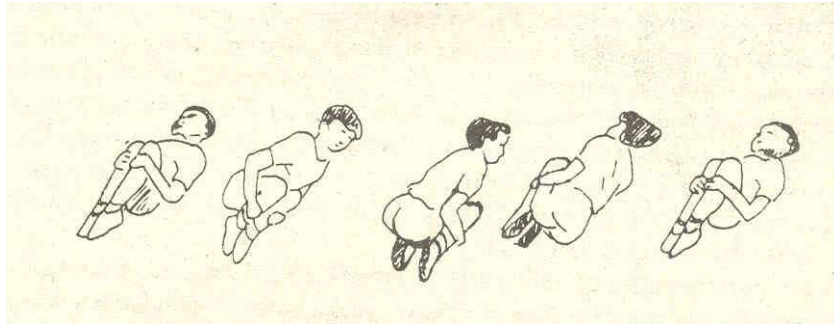


Disebut berguling balok, karena sikap anda lurus, seperti halok. Dan sikap itu kemudian digulingkan ke kiri sampai berulang kali, dan kemudian berguling ke kanan beberapa kali.

### *b. Berguling Menyamping*



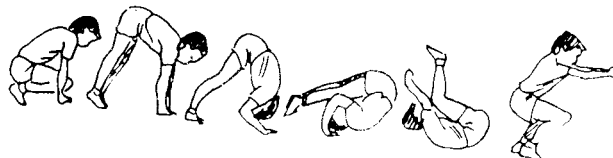
Gerakan berguling menyamping agak sedikit sulit bila dibandingkan dengan gerakan berguling balok, Permulaannya, anda berbaring telentang, kedua lutut ditekuk dan paha kena di dada, kedua tangan memegang kedua kaki agar paha tetap di dada



Dari sikap awal tersebut, selanjutnya berguling ke kanan. sampai kedua kaki di atas kembali dan pandangan melihat ke atas. Lakukan gerakan berguling ini berulang kali selanjutnya berganti arah.

### c. Berguling Depan

Gerakan berguling depan untuk pertama kali bagi anda mungkin ada rasa takut, karena anda harus menempatkan kepala di bawah/di matras. Tetapi sekali anda dapat melakukan, tidak ada rasa takut lagi untuk pelaksanaan berikutnya.



Sikap awal: anda berjongkok di atas matras, letakkan kedua tangan di atas matras selebar bahu, jari- jari tangan mengarah ke depan. Bertolak dari jari-jari kaki - pantat terangkat sehingga kedua kaki lurus. Tempatkan leher dan tengkuk pada matras di antara kedua tangan, sehingga dagu menempel pada dada. Selanjutnya berguling ke depan. Gerakan dimulai dari tengkuk kedua bahu punggung - pinggang- pinggul - pantat - tapak kaki - sampai jongkok kembali. Gerakan ini merupakan gerakan berguling depan secara berkelanjutan dan bulat. Dalam pelajaran pertama, karena guru belum mengetahui kemampuan anda, sebaiknya pelaksanaan berguling dilakukan satu per satu, dan guru selalu membantu setiap anda yang melakukan.

Semua ini untuk menjaga keselamatan anda. Guru hanya membantu anda yang masih takut-takut melakukan. Sebaliknya bagi anda yang sudah mampu tidak perlu dibantu, tetapi selalu diawasi dengan baik. Anda dan yang telah mahir melaksanakan, dapat turut serta memberikan bantuannya kepada teman-teman lainnya. Dalam hal ini anda harus mendapat pengarahan dan petunjuk dari guru.

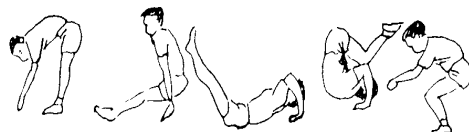
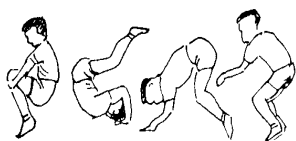
Cara guru membantu: guru jongkok di sebelah kanan anda. Saat anda akan menempatkan tengkuk pada matras, dengan tangan kanan tengkuk anda akan dipegang, sedang tangan kiri mendorong bagian atas paha atau pantat bagian bawah. Jadi cara menolongnya: tangan kanan mendorong tengkuk ke kiri, sedang tangan kiri mendorong pantat ke kanan, sehingga mempercepat gerakan berguling. Setelah anda menguasai gerakan berguling sebagai variasi latihan dapat dilakukan seperti berikut:

- sikap awal: dimulai dengan anda berdiri membungkuk - kedua tangan dan tengkuk ditempatkan di atas matras, selanjutnya berguling ke depan.
- sikap awal: dimulai dengan sikap berdiri - kedua tangan dan tengkuk ditempatkan di atas matras, selanjutnya berguling ke depan sampai sikap berdiri lagi.
- sikap awal bebas: berguling ke depan dilakukan dua kali berturut-turut.

#### *d. Berguling belakang*

Pelaksanaan berguling belakang hendaknya dapat dimulai setelah anda menguasai dengan baik gerakan berguling depan. Dalam berguling belakang lebih memerlukan keberanian, karena pelaku tidak dapat melihat/mengerti arah dan tempat pendaratan dimulainya berguling.

Sikap awal: anda sikap jongkok, berdiri membungkuk di atas matras dan membelakangi arah berguling. Kedua.paha menempel di dada atau perut, dagu menempel pada dada. Kedua tangan ditekuk di samping telinga, tapak tangan menghadap ke atas,jari-jari tangan mengarah ke belakang. Gerakannya:



Dari sikap awal - setelah mendaratkan pantat pada matras - langsung berguling ke belakang - kedua tangan menyentuh matras - kedua dada didekatkan pada paha dibantu dorongan atau tolakan kedua tangan - dan mendarat dengan kedua telapak kaki - sampai sikap jongkok kembali.

Bagi pemula yang akan melakukan gerakan berguling belakang, pelaksanaannya lebih mudah apabila waktu berguling ke belakang kepala mengarah ke salah satu sisi (sisi kanan atau kiri), sedang kedua kaki mendarat ke sebelah sisi lain. Kalau kepala mengarah ke sisi kanan, maka kedua kaki mendarat ke sebelah kiri, dimulai dengan pantat, punggung dan bahu sebelah kin mendarat lebih dahulu.



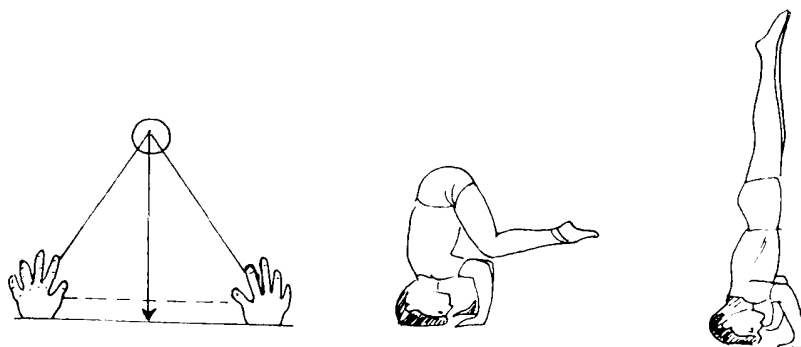
#### e. *Kombinasi berguling depan dan berguling belakan*

Pelaksanaan berguling depan kemudian berguling belakang sesuai dengan sikap awal dan gerakannya sebagai berikut: Sikap awal berjongkok: kemudian berguling depan - sampai ke sikap jongkok kembali, kemudian berguling belakang kepala menyamping dan kedua kaki mendarat ke samping lain. Seperti latihan di atas, tetapi pada waktu berguling belakang, kepala lurus ke belakang dan kedua kaki mendarat lurus ke belakang.

### **3. Berdiri Pada Kepala (Headstand)**

Gerakan dan latihan ini memerlukan ketenangan, keseimbangan, dan keterampilan. Sikap awal:

-Berdiri mencangkung tapak kaki sejajar kurang lebih jarak satu kepala. Letakkan kedua tangan di matras selebar bahu, jan-jan tangan mengarah ke depan. Dengan



pelan-pelan. Letakkan dahi di depan dan tengah-tengah kedua tangan, sehingga membentuk segitiga sama sisi

- Bertolaklah dengan jari-jari kaki, sehingga punggung lurus ke atas, kedua kaki ke atas dengan kedua lutut bungkuk, tetap jaga keseimbangan dalam sikap ini.

- Dengan hati-hati, luruskan kedua kaki ke atas, kedua tapak kaki lurus ke atas, sehingga tubuh dan kaki lurus. Apabila pada saat kedua kaki diluruskan ke atas keseimbangan akan hilang, kedua kaki kembali diturunkan dengan kedua lutut bungkuk dan punggung tetap tegak. Bila keadaan kembali stabil, coba luruskan kedua lutut, sehingga kedua kaki lurus ke atas dan telapak kaki lurus ke atas. Jaga keseimbangan selama beberapa saat.

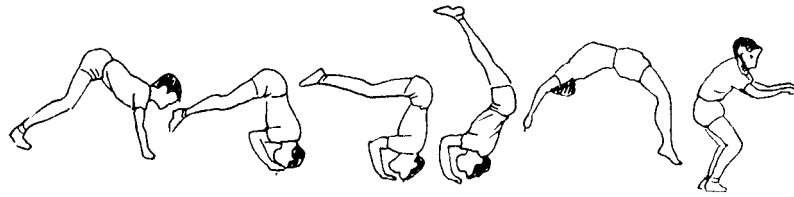
- Bila punggung terlalu melengkung, tubuh terdorong bergerak ke depan dan akan hilang keseimbangan.

Cara menolong:

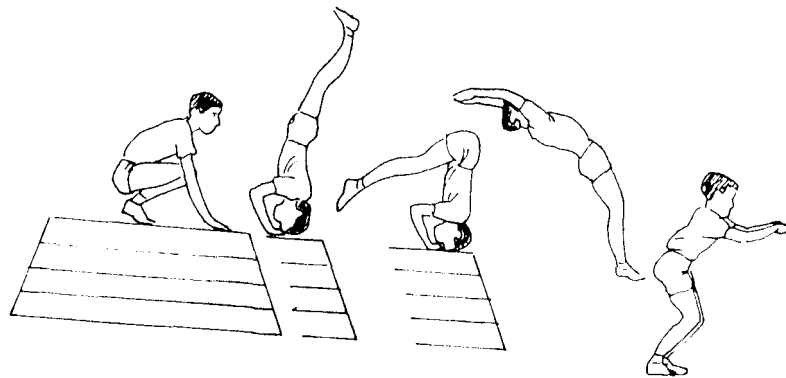
Guru berlutut atau berdiri di samping anda, salah satu tangan memegang punggung bagian atas atau bahu sedang tangan lainnya memegang kedua kaki pada lutut atau di atas/di bawah lutut. Sekiranya anda dapat memelihara keseimbangan dengan tubuh dan kedua kaki lurus, dengan pelan-pelan kedua tangan lepaskan, tetapi tetap melekat dengan tempat berpegangan, sehingga kalau-kalau akan hilang seimbang, segera dapat membantunya lagi.

#### **4. Lenting Kepala (Headspring)**

Gerakan lenting kepala sebaiknya dilakukan setelah anda menguasai dengan baik latihan berdiri pada kepala. Karena lenting kepala didahului dengan berdiri pada kepala. Pelaksanaannya: mulai dengan berdiri pada kepala dengan tenang dan baik; kemudian punggung/tubuh merendah ke belakang, kedua kaki dibengkokkan rileks ke depan. Dan sikap ini, kedua kaki dilecutkan dengan cepat ke belakang, sampai kedua kaki mendarat di lantai, tubuh segera ke depan, sampai ke sikap jongkok.



Gerakan lenting kepala lebih mudah bila dilakukan di atas peti lompat. Pelaksanaannya: anda jongkok di atas peti lompat; kedua tangan menumpu di ujung akhir peti lompat, jarak kedua tangan selebar bahu. Selanjutnya dengan pelan-pelan tolakan jari-jari kaki, sehingga punggung/tubuh lurus ke atas, kedua lutut boleh bengkok. Bila keadaan sudah stabil, luruskan kedua lutut, sehingga tubuh dan kedua kaki merupakan garis lurus. Tubuh dibawa condong ke belakang, kedua lutut dibengkokkan ke depan, selanjutnya kedua kaki dilecutkan ke belakang, dan dibantu dengan tolakan kedua tangan, sehingga kedua kaki mendarat di lantai.



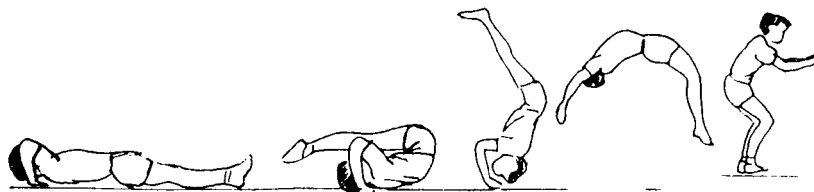
Cara menolong:

Guru berdiri di samping anda. Tangan yang satu memegang bahu dan tangan lainnya memegang pinggul anda. Pada waktu anda melenting, guru membantu dan mengangkat tangan dan mendorong pinggul anda.

Gerakan lenting kepala, dapat pula dilakukan lenting tengkuk (neck kip), karena pada waktu melenting, justru tengkuklah yang lebih aktif membantu tolakan.

## 5. Kip

Gerakan kip dimulai dari sikap berbaring telentang. Kedua telapak tangan diletakkan di samping kepala, selebar bahu. Kedua kaki diangkat, sehingga lutut berada di atas kepala. Dari sikap tersebut kedua kaki dilentingkan ke depan dan ke atas dibantu dengan tolakan kedua tangan, sehingga kedua kaki mendarat di lantai atau matras dengan sikap setengah jongkok atau berdiri membungkuk. Pada waktu ke dua tangan bertolak, ujung jari-jari tangan menghadap ke depan atau ke arah tubuh.



Cara menolong:

Guru bersikap jongkok di samping anda sebelah kanan. Tempatkan tangan kiri di bawah tengkuk atau bahu bagian atas. Setelah anda melenting, tangan kiri membantu dengan mendorong arah lentingan dan tangan kanan membantu dengan mendorong paha ke kanan, sehingga terjadi gerakan mendorong memutar ke arah jarum jam.

## **6. Latihan Berangkai 6 (Enam) Pos**

Yang dimaksud dengan latihan berangkai enam pos pada modul ini ialah seperangkat latihan yang terdiri atas enam macam bahan latihan yang merupakan satu kebulatan atau satu kesatuan dan dilakukan secara berangkai. Pelaksanaannya dapat berurutan dari latihan nomor 1 sampai dengan nomor 6, ataupun dapat pula dengan urutan bebas; artinya tidak mempunyai urutan tertentu, asalkan keenam macam latihan tersebut semua dilakukan. Bahan latihannya dapat dipilih secara bebas, dengan tetap memperhatikan kebulatan. Selain jenis latihan yang ditentukan oleh guru, peserta didik dapat pula diberi kebebasan untuk menentukan sesuai dengan pilihannya.

Latihan berangkai enam pos dalam hal ini terdiri atas:

- Pos 1, lari di tempat selama kurang lebih 2 menit.
- Pos 2, gerakan mengayun kedua lengan dan kedua kaki selama 1 menit.
- Pos 3, gerakan meliuk dan merenggutkan tubuh selama 1 menit.
- Pos 4, gerakan jalan merangkak selama 1 menit.
- Pos 5, berjingkat-jingkat dengan kaki kanan dan kiri selama 1 menit.
- Pos 6, sit-up selama 1 menit.

### **LATIHAN**

1. Jelaskan dengan singkat: apa yang dimaksud dengan senam ketangkasan.
2. Dalam senam ketangkasan selain keterampilan, sikap apa lagi yang harus dipenuhi
3. Keberhasilan dalam senam ketangkasan banyak didukung oleh apa saja.
4. Apa bedanya antara senam dasar dan senam ketangkasan.
5. Sebutkan jenis-jenis senam ketangkasan.

### **Petunjuk Jawaban Latihan**

1. Yang dimaksud dengan senam ketangkasan adalah: jenis-jenis kegiatan atau latihan senam yang penekanannya pada segi penampilan dan keterampilan.
2. Selain penampilan harus terampil juga sikap dan gaya harus menarik pula.
3. Keberhasilan senam ketangkasan banyak didukung oleh kemampuan sikap dan posisi tubuh maupun oleh kemampuan dalam senam dasar
4. Bedanya adalah pada penekanan factor atau unsur yang dilatih, dengan kata lain tujuan latihan yang berbeda.
5. Jenis-jenis senam ketangkasan adalah: ketangkasan meloncat, berguling, berdiri pada kepala (headstand), lenting kepala (headspring), kip, dan latihan berangkai 6 pos.

## **RANGKUMAN**

Senam ketangkasan adalah macam-macam kegiatan senam yang lebih menitik beratkan pada aspek keterampilan dan penampilannya. Sedangkan untuk kesempurnaan penampilan, maka aspek sikap dan bentuk kegiatannya harus pula diperhitungkan. Senam ketangkasan merupakan latihan inti dalam pengajaran bersenam. Dalam gerakan meloncat bertolak dengan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki dilakukan dengan gerakan mengeper. Dalam senam ketangkasan, pertama kali latihan tentang misalkan guling depan, guling belakang, lenting kepala, dan kip. Demi keselamatan pelaksanaan, sebaiknya dilakukan satu persatu dengan pertolongan seorang guru atau pelatih. Untuk gerakan berguling kebelakang, anda hendaknya telah menguasai berguling depan lebih dahulu. Juga setelah anda menguasai berdiri pada kepala, baru dilanjutkan dengan lenting kepala. Penguasaan gerakan sebelumnya itu merupakan prasyarat untuk latihan berikutnya, agar supaya latihan tidak membahayakan anda.

Dalam senam ketangkasan guru atau pelatih harus lebih memperhatikan keselamatan. Untuk itu setiap pelaksanaan latihan yang mengandung factor cedera, guru atau pelatih harus membantunya, atau sekurang-kurangnya berada di samping atau di dekat peserta latih.

## **TES FORMATIF 1 BBM 4**

**Petunjuk:** Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Senam ketangkasan adalah kegiatan senam yang penekanannya pada
  - A. keanggunan
  - B. keluwesan
  - C. keterampilan
  - D. keseimbangan
2. Keberhasilan dalam senam ketangkasan banyak didukung oleh:
  - A. kemampuan sikap tubuh
  - B. kemampuan sikap jiwa
  - C. kemampuan sikap emosi
  - D. kemampuan sikap budaya
3. Ketangkasan meloncat banyak dipengaruhi oleh daya kedutan artinya ...
  - A. gabungan antara kekuatan dan kecepatan
  - B. gabungan antara kekuatan dan kelenturan
  - C. kekuatan dan emosi
  - D. jiwa dan raga



4. Yang termasuk senam ketangkasan adalah di bawah ini kecuali:
  - A. guling depan
  - B. guling belakang
  - C. guling balok
  - D. guling sisi
5. Gerakan lenting kepala sebaiknya dilakukan setelah menguasai latihan:
  - A. kip
  - B. berdiri pada kepala
  - C. guling depan
  - D. guling belakang
6. Gerakan akhir dari lenting kepala adalah dengan sikap
  - A. berdiri tegak
  - B. membungkuk
  - C. sikap jongkok
  - D. telentang
7. Gerakan lenting kepala lebih mudah apabila dilakukan pada...
  - A. di atas matras
  - B. di atas karpet
  - C. di atas peti lompat
  - D. di atas kasur
8. Gerakan kip dimulai dari sikap...
  - A. berdiri tegak
  - B. telentang
  - C. jongkok
  - D. membungkuk
9. Gerakan senam berdiri pada kepala memerlukan seperti di bawah ini, kecuali...
  - A. kekuatan
  - B. keseimbangan
  - C. ketenangan
  - D. keterampilan
10. Berguling ke belakang, hendaknya dilakukan setelah menguasai gerakan...
  - A. berguling balok
  - B. lenting kepala
  - C. berguling menyamping
  - D. berguling depan

**KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 1 BBM 4**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. C | 6. C  |
| 2. A | 7. C  |
| 3. A | 8. B  |
| 4. D | 9. A  |
| 5. B | 10. D |

### **Balikan dan tindak lanjut**

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 2 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

### **Rumus:**

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar terutama bagian yang belum dikuasai.

## DAFTAR BACAAN

Adam I., *Gymnastics An Understanding Approach*, Direktorat Pendidkan Guru dan Tenaga Tehnis, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1988.

Aip Sarifudin, *Olahraga, untuk SGPLB*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.

Panggabean dkk, *Senam dan Metodik Ib*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1978

Prank Muller etal, *A Guide to Gymnastics*. The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan, Limited, London, 1977.

Rahmat dkk., *Kapita Selekta*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992.

=====

**Kegiatan Belajar 2 :**

**Senam Kesegaran Jasmani 2000**

-----

**Tujuan:**

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 4 ini, diharapkan anda dapat:

1. Mengetahui maksud dan tujuan gerakan Senam Kesegaran Jasmani
2. Mengetahui manfaat gerakan Senam Kesegaran Jasmani
3. Mengetahui gerakan apa saja yang terdapat pada Senam Kesegaran Jasmani
4. Melakukan gerakan Senam Kesegaran Jasmani dengan benar

**Pokok Bahasan:**

1. Pemanasan/ Sikap Awal
2. Latihan Inti
3. Latihan Relaksasi

Berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap:

1. Tubuh merupakan satu garis tegak lurus dengan lantai mulai dari bahu. Pinggul, lutut dan mata kaki.
2. Tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing.
3. Pandangan lurus ke depan.
4. Kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari- jari tangan rapat menempel ke paha.

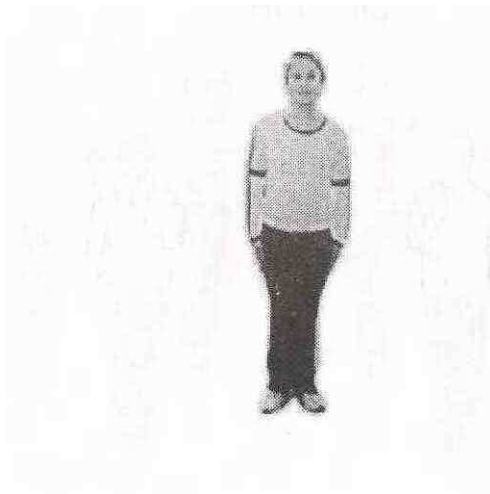
Sikap tersebut di atas merupakan sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ 2000

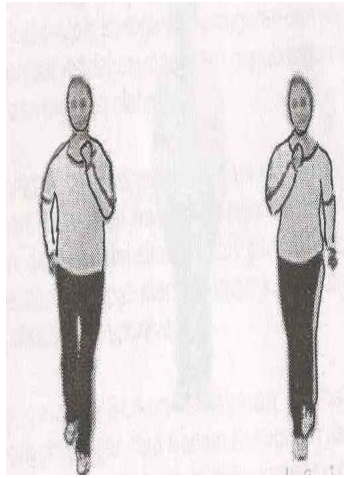
**Gerakan** : Jalan ditempat

**Tujuan** : 1. Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis, agar dapat melaksanakan latihan gerakan SKJ 2000 dengan baik dan benar.  
2. Menaikan/meningkatkan suhu tubuh secara bertahap.  
3. Meningkatkan koordinasi otot dan persendian.  
4. Mengurangi resiko cedera.  
5. Memenuhi keinginan bergerak.

**Pelaksanaan** : 1 x 8 hitungan.

**Teknik gerakan** : Badan/punggung tetap tegap, jalan di tempat, dimulai dengan kaki kanan :10 cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu, telapak tangan setengah mengepal. Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.





**Gerakan** : Kepala

**Tujuan** : 1. Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.  
2. Melatih persendian dan otot leher bagian samping.

**Pelaksanaan** : 6 x 8 hitungan.

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama.

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

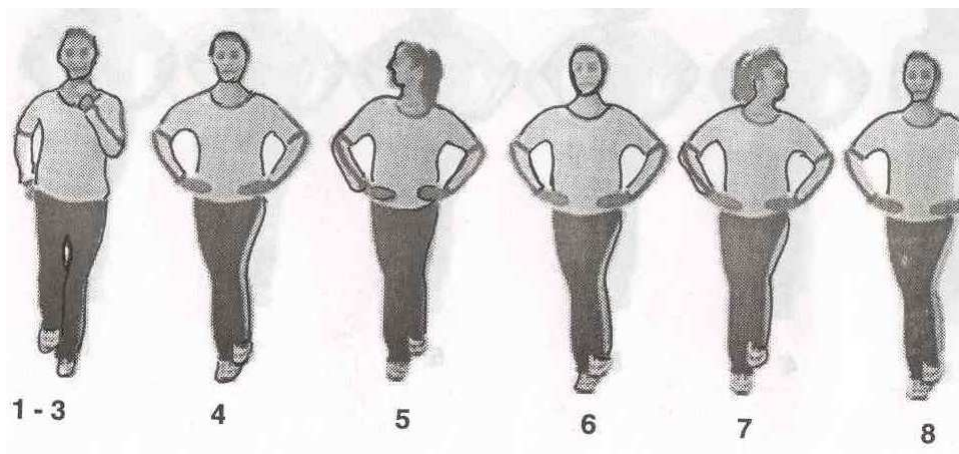
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang.

Hitungan 5 : Kepala menoleh ke kanan.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

Hitungan 7 : Kepala menoleh ke kiri.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

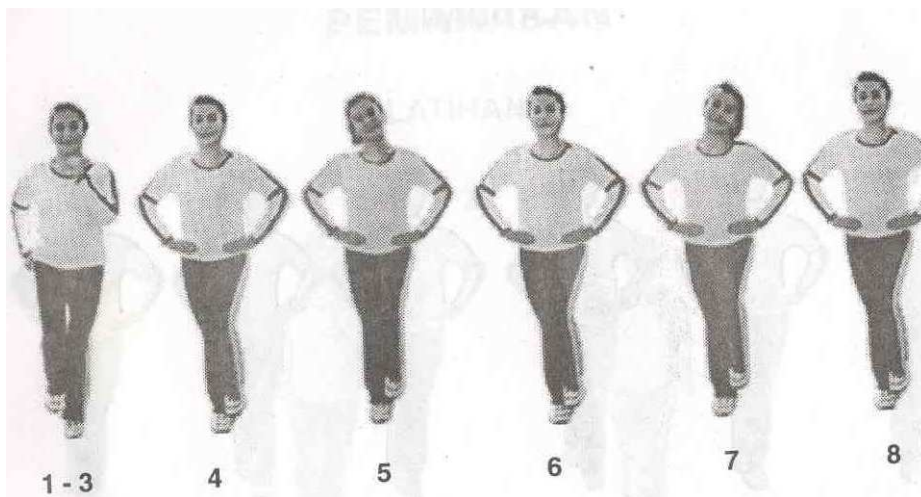
Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari ke belakang.

Hitungan 5 : Kepala miring ke kanan.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

Hitungan 7 : Kepala miring ke kiri.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.





### 1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 - 3 : Jalan di tempat mulai dengan kaki kanan, ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu.

Hitungan 4 : Teruskan jalan di tempat, sambil kedua tangan bertolak pinggang, empat jari-jari tangan rapat, ibu jari di belakang.

Hitungan 5 : Kepala tunduk ke bawah.

Hitungan 6 : Kepala kembali menghadap ke depan.

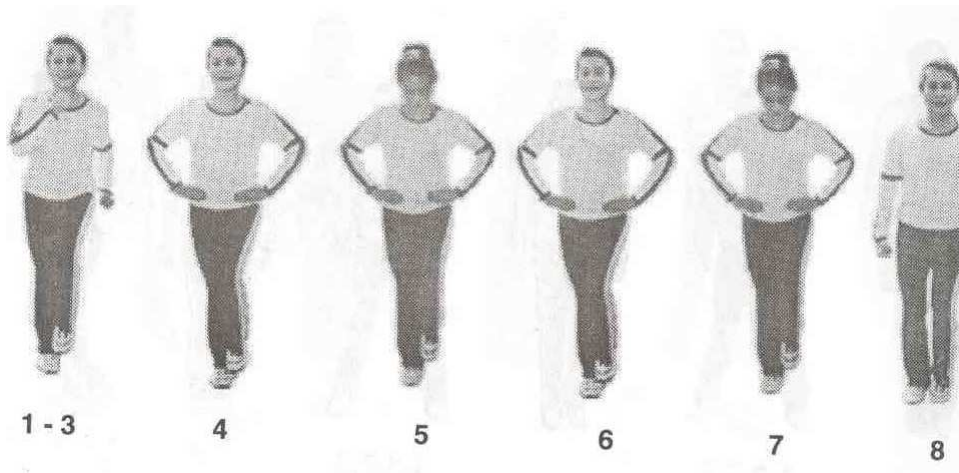
Hitungan 7 : Kepala tunduk ke bawah.

Hitungan 8 : Kepala kembali menghadap ke depan.

### 1 x 8 hitungan keempat, kelima dan keenam

Pengulangan dari gerakan 1 x 8 hitungan pertama, kedua dan ketiga.

Hitungan 8 terakhir jatuh pada kaki kanan, kaki kiri tutup, kedua tangan mengepal di samping badan.



**Gerakan** : Bahu

**Tujuan** : 1. Melatih persendian dan otot bahu.  
2. Meluaskan gerakan bahu.

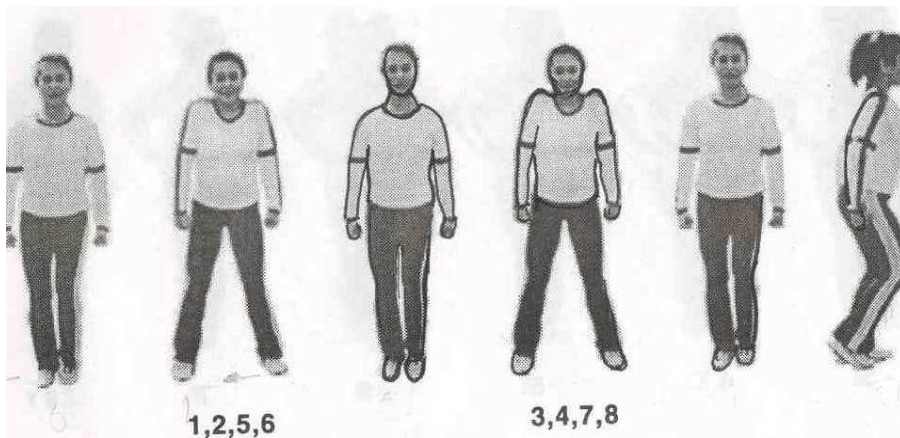
**Pelaksanaan** : 4 x 8 hitungan

**Teknik gerakan:**

1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2,5,6 : Melangkah dua kali ke samping kanan sambil menaikkan dan menurunkan kedua bahu, kedua tangan lurus, sikut tidak dibengkokkan dan tidak merubah posisi siku tangan pada setiap langkah diikuti kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki, bahu "rileks, tangan di samping berdiri setengah menggapai.

Hitungan 3,4,7,8 : Melangkah dua kali kesam ping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1-2.



### 1 x 8 hitunaan kedua

Hitungan 1,5 : Melangkah ke samping kanan diikuti kedua bahu dorong ke depan, kedua tangan maju lurus di depan paha, siku tidak dibengkokkan, tangan setengah mengepal, punggung telapak tangan berhadapan, jarak :satu kepalan tangan.

Hitungan 2,6 : Kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pada bola kaki, kembali kedua bahu ke posisi semula, kedua tangan di belakang, tangan setengah mengepal, punggung telapak tangan ke belakang.

Hitungan 3,7 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan 1.

Hitungan 4,8: Kaki kanan merapat ke kaki kiri, gerakannya sama dengan hitungan 2

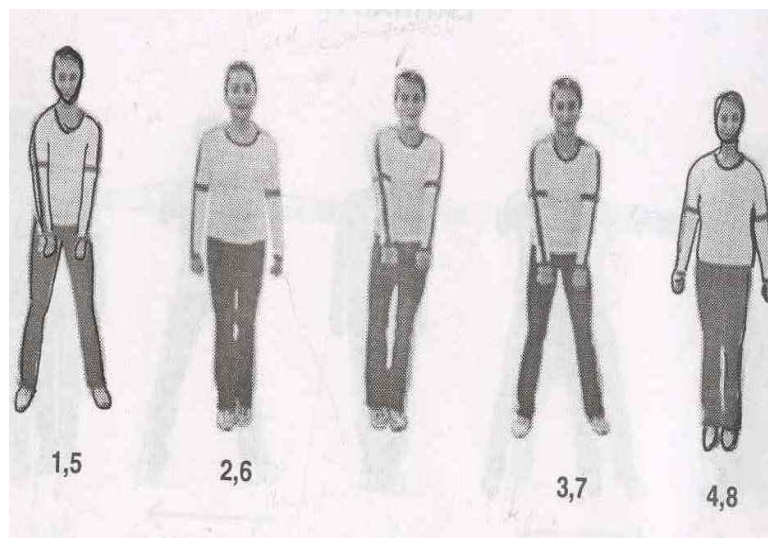
### 1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama

### 1 x 8 hitunaan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.

Hitungan 8 terakhir kedua tangan di belakang, kepalan tangan menghadap ke depan..



**Gerakan** : Lengan, Punggung atas

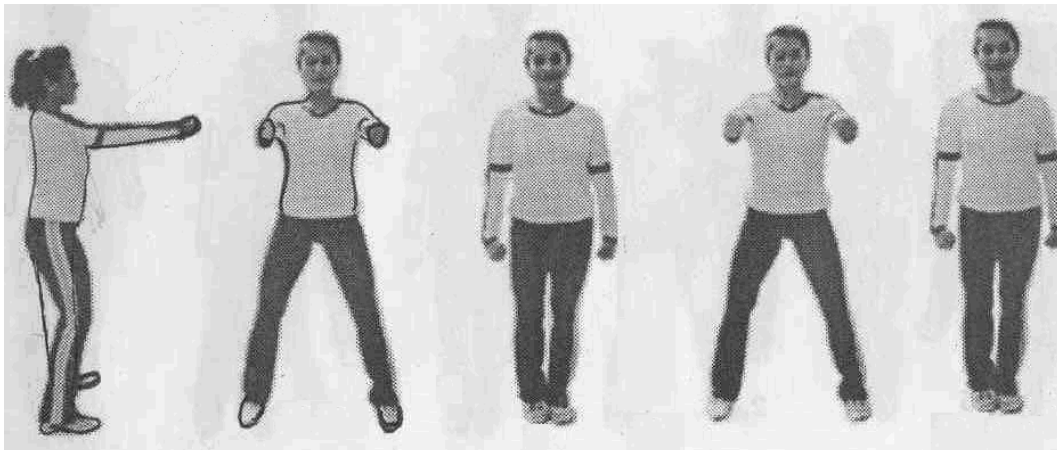
**Tujuan** : Melenturkan sendi dengan otot lengan, punggung atas.

**Pelaksanaan** : 4 x 8 hitungan

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Melangkah ke samping kanan, sambil kedua tangan diayun ke depan setinggi bahu, kedua telapak tangan mengepal, kepalan tangan berhadapan diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

Hitungan 2,4,6,8 : Melangkah ke samping kiri, gerakannya sama dengan gerakan hitungan 1.



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 – 2 : Melangkah dua kali ke samping kanan, kedua tangan diayun ke samping kiri kanan setinggi bahu, disilang di depan badan, siku lurus, tangan kanan selalu di depan tangan kiri, kepalan menghadap ke dalam ayunkan tangan sesuai dengan langkah, diikuti dengan kaki kiri merapat dengan sentuhan pada bola kaki.

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua tangan silang di depan perut

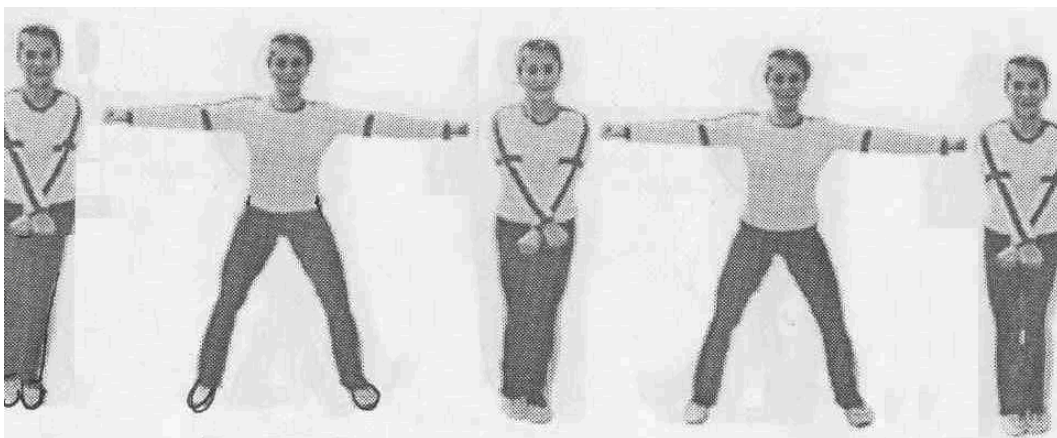
1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi 1 x 8 hitungan kedua.

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.



**Gerakan** : Tekuk lengan. kaki kiri bertumpu pada tumit

**Tujuan** : 1. Menguatkan otot lengan bagian atas dan bawah.  
2. Koordinasi antara gerakan kaki dan lengan.

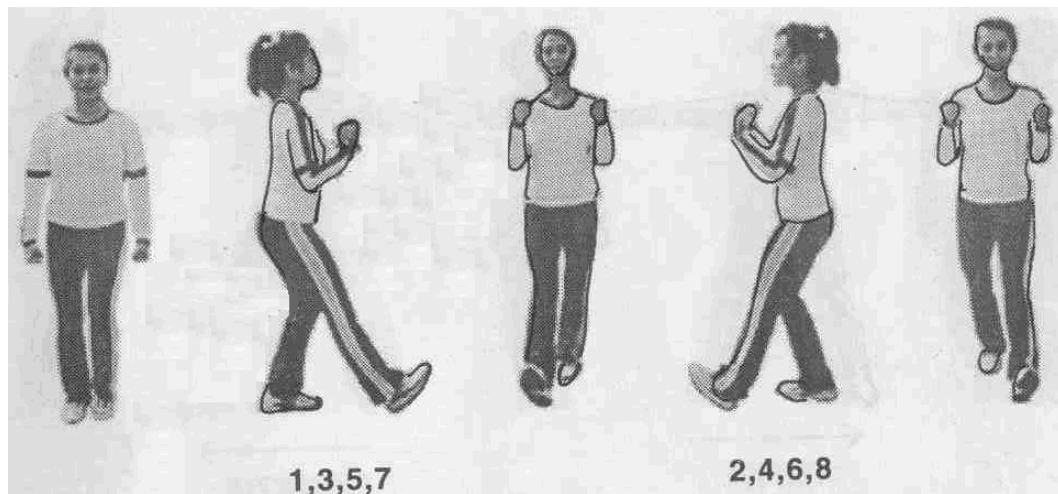
**Pelaksanaan** : 4 x 8 hitungan

**Teknik gerakan:**

1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Memindahkan kaki kanan ke depan, bertumpu pada tumit, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke dalam. Kemudian luruskan kembali ke bawah di depan paha, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : Lakukan gerakan yang sarna dengan kaki kiri. Setelah hitungan 8 terakhir lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah.



### 1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,3,5,7: Memindahkan kaki kanan ke samping, bertumpu pada tumit, kedua lengan diluruskan ke samping setinggi bahu, tangan setengah mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kemudian kedua tangan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

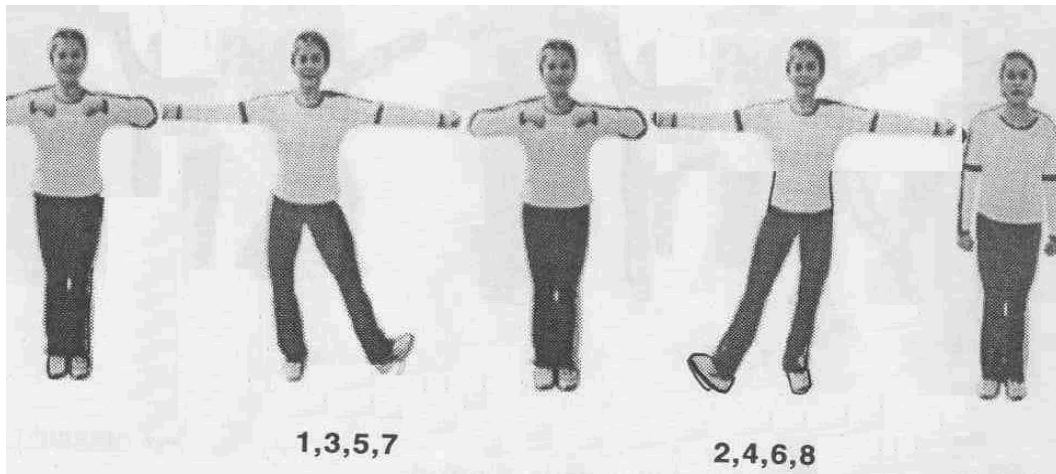
Hitungan 2,4,6,8: Lakukan gerakan yang sama dengan kaki kiri. Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan lurus di samping badan, tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke depan.

### 1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

### 1 x 8 hitungan ke empat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



**Gerakan** : Lengan. bahu. dada. tungkai.

**Tujuan** : Meregangkan otot lengan, bahu, dada dan tungkai.

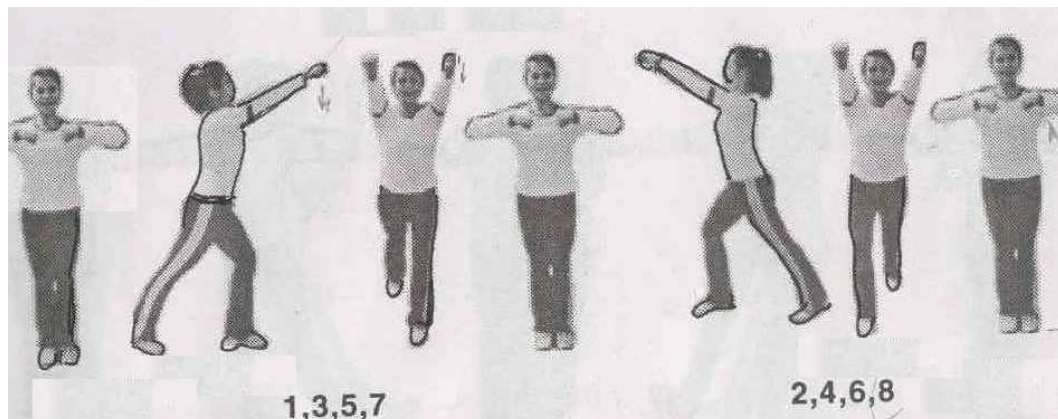
**Pelaksanaan** : 4 x 8 hitungan.

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1.3.5.7 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan atas ( $45^\circ$ ), kepalan tangan menghadap ke bawah, pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu, bersamaan dengan itu kaki kembali rapat.

Hitungan 2,4,6,8 atas ( $45^\circ$ ), kepalan tangan :

Memindahkan kaki kiri ke belakang, bertumpu pada ujung kaki, kedua lengan dorong ke depan menghadap ke bawah, pandangan ke depan. Kemudian kedua lengan kembali ke depan dada, siku setinggi bahu. Bersamaan dengan itu kaki kembali rapat. Hitungan 8 terakhir, kaki kiri ke samping kiri selebar bahu. Kepalan tangan menghadap ke dalam di depan dada, siku ke samping.



### 1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,3,5,7 : Kaki kanan menyilang ke depan kaki kiri, bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepala tangan menghadap ke belakang, siku setinggi bahu, pandangan ke depan, bersamaan dengan kaki kanan melangkah ke samping selebar bahu.

Hitungan 2,4,6,8 : Kaki kiri menyilang ke depan kaki kiri; bersamaan dengan itu kedua lengan mendorong ke bawah, kepala tangan menghadap ke belakang, siku setinggi bahu, pandangan ke depan, bersamaan dengan kaki kiri melangkah ke samping selebar bahu. Hitungan 8 terakhir, langkah tetap sama, kepala tangan menghadap ke bawah, siku ke samping.

### 1 x 8 hitungan ketiga

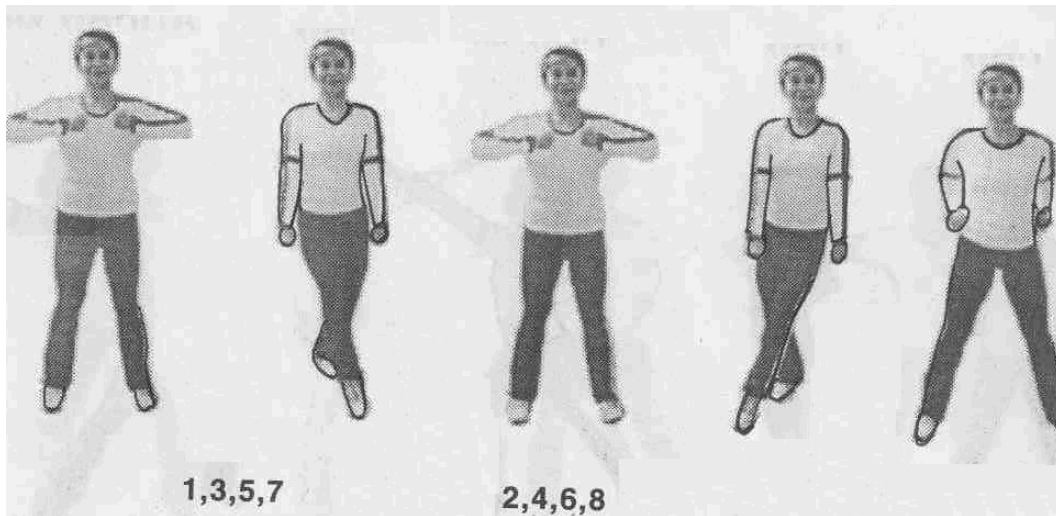
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

### 1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua

Setelah hitungan 8 terakhir, kedua lengan mengepal di samping pinggang, kaki kiri dibuka lebar, sambil kedua lutut ditekuk.





**Gerakan** : peregangan dinamis otot samping badan

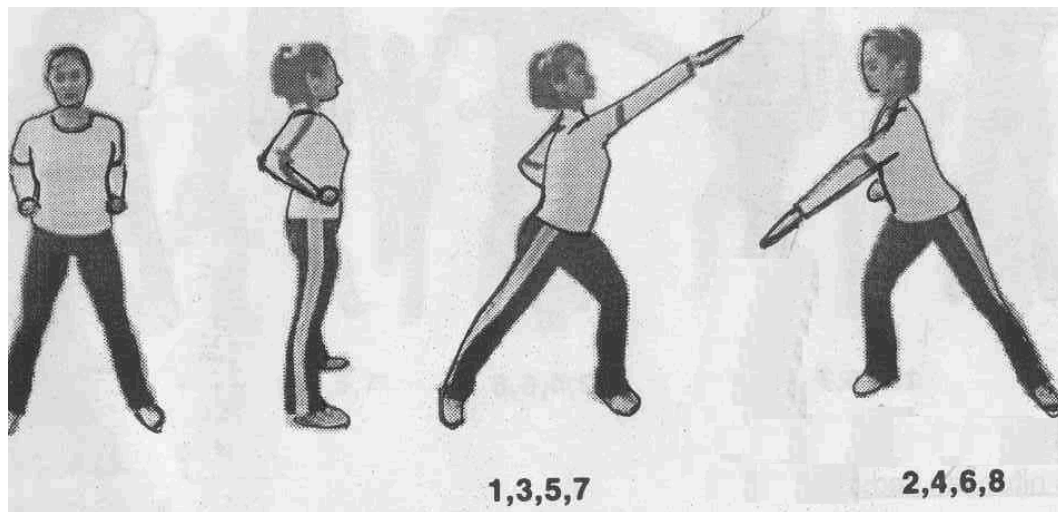
**Tujuan** : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan, bahu, sisi tubuh, pinggang, tungkai.  
2. Meregangkan otot tangan, punggung atas, paha depan dan belakang serta betis.

**Pelaksanaan** : 6 x 8 hitungan

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3,5,7 : Dorong tangan kanan ke atas serong kiri ( $45^\circ$ ), jari-jari tangan lurus rapat, kepalan tangan kiri di samping pinggang, menghadap ke atas. Berat badan di atas kaki kiri, lutut kiri ditekuk segaris ujung jari kaki kiri, pandangan ke ujung jari tangan.

Hitungan 2,4,6,8 : Tangan kanan ditarik ke samping pinggang, bersamaan dengan itu lengan kiri mendorong serong kekanan bawah (diagonal). Berat badan di atas kaki kanan, lutut ditekuk segaris ujung jari kaki kanan, pandangan ke ujung jari tangan.

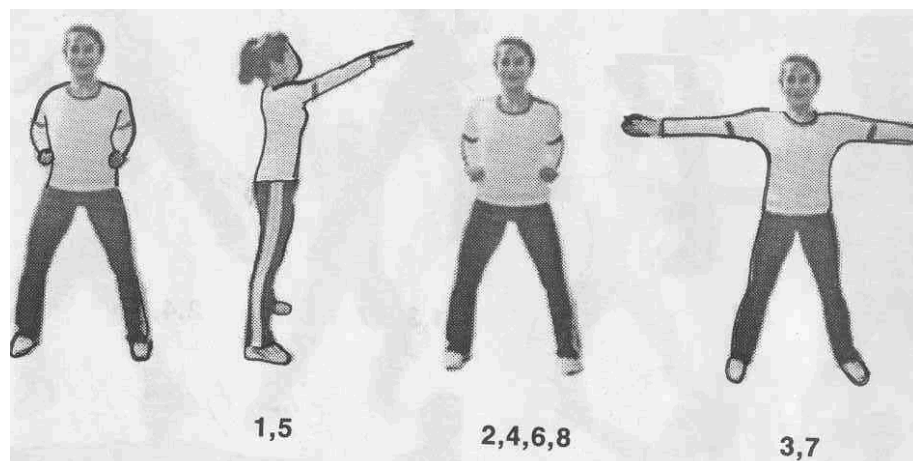


1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1,5 : Setelah hitungan 8 terakhir, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut ditekuk, kedua kepalan tangan di samping pinggang, menghadap ke atas sejajar setinggi kepala. Dorong kedua tangan ke depan atas sambil meluruskan kedua lutut, pandangan ke depan, jari tangan lurus menghadap kebawah.

Hitungan 2,4,6,8 : Kembali tekuk kedua lutut, kedua kepalan di samping pinggang menghadap ke atas.

Hitungan 3,7 : Meluruskan kedua lutut, mendorong kedua lengan ke samping setinggi bahu, jari-jari rapat, lurus menghadap ke depan.

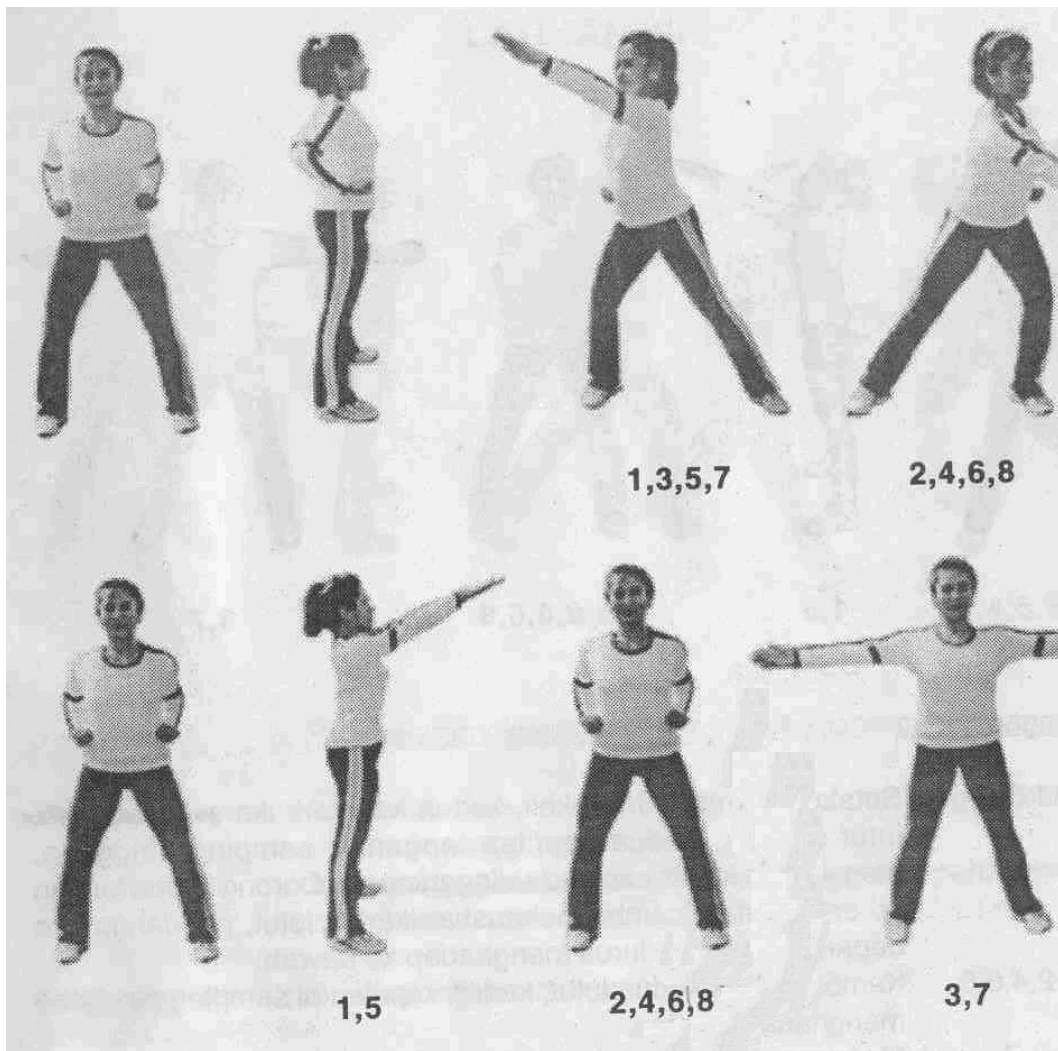


1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama dengan arah yang berbeda

1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



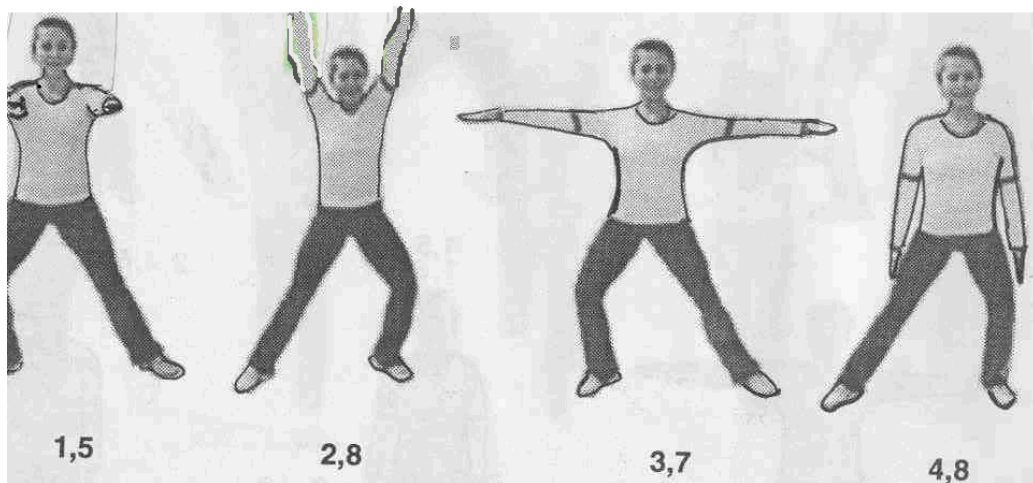
### 1 x 8 hitungan kelima

Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan sejajar, setinggi bahu, tekuk lutut kanan, berat badan di atas kaki kanan, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat pandangan ke depan.

Hitungan 2,6 : Ayunkan kedua lengan lurus ke atas di samping telinga, telapak tangan saling berhadapan, jari tangan rapat , tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke bawah, tekuk lutut kanan, berat badan di atas kaki kanan.

Hitungan 4,8 : Kedua lengan turunkan di samping badan (telapak tangan tidak menempel di samping paha), jari tangan rapat. Tekuk lutut kiri, berat badan di atas kaki kiri.



### 3,7 4 8 1 x 8 hitungan keenam

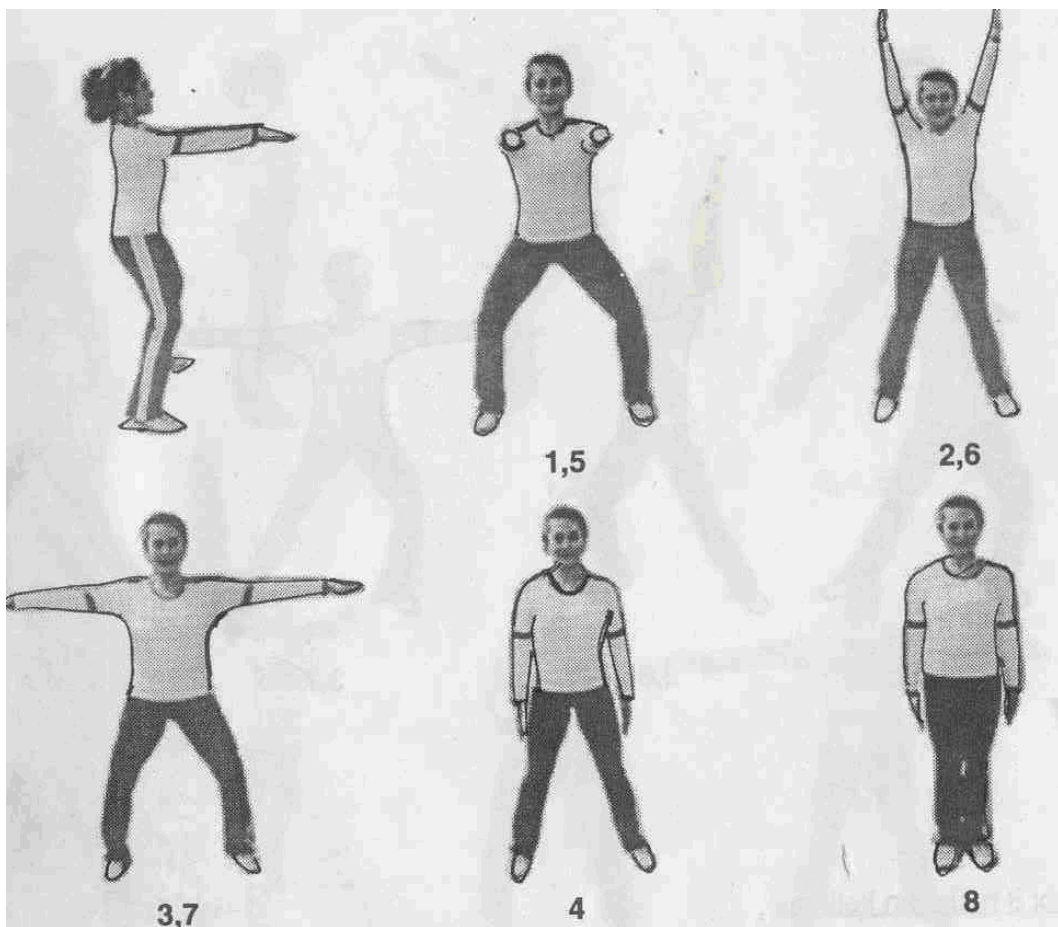
Hitungan 1,5 : Luruskan kedua lengan ke depan setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah. Tekuk kedua lutut, berat badan berada di atas dua kaki, pandangan ke depan.

Hitungan 2,6 : Angkat kedua lengan ke atas di samping telinga, telapak tangan berhadapan, jari tangan rapat. Luruskan kedua lutut.

Hitungan 3,7 : Rentangkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, tekuk kedua lutut, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat.

Hitungan 4 : Rapatkan kedua lengan ke samping badan (tidak menempel), telapak tangan menghadap ke dalam. Luruskan kedua lutut.

Hitungan 8 : Rapatkan kedua lengan di samping badan, kaki kanan menutup ke arah kaki kiri (sikap permulaan).



**Gerakan** : Peregangan statis

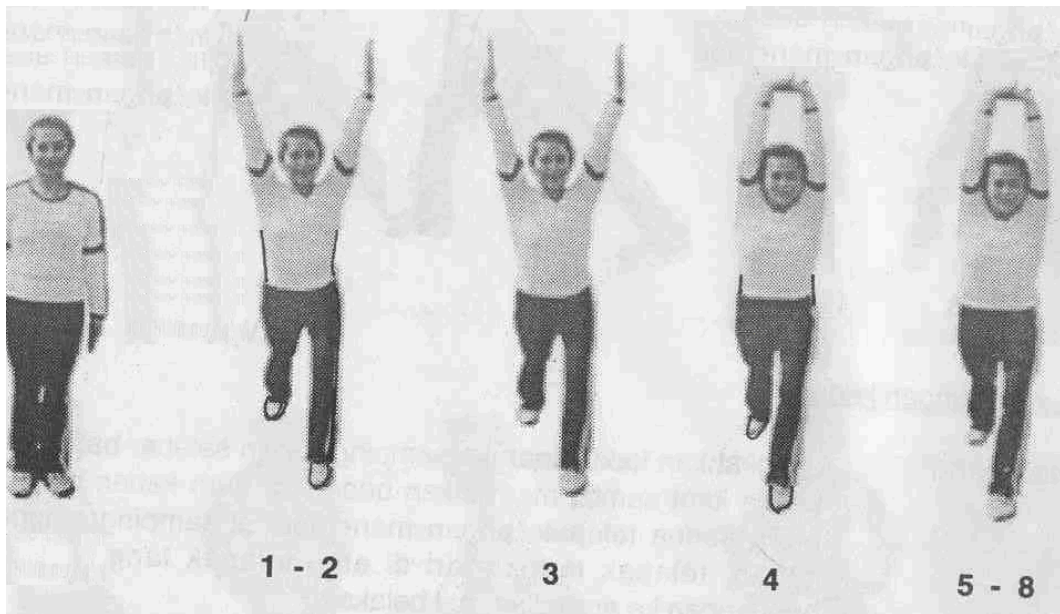
**Tujuan** : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai  
2. Meregangkan otot tungkai.

**Pelaksanaan** : 8 x 8 hitungan (4 kanan - 4 kiri)

**Teknik gerakan:** 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 – 4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3 sampai di atas). Hitungan 4 bergerak menempelkan jeda telapak tangan.

Hitungan 5-8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas. Kedua ibu jari saling bersilangan.



### 1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut sambil memilinkan badan ke arah kanan belakang ( $45^\circ$ ), kedua telapak tangan menempel di samping pinggang kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.

Hitungan 2 - 8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan

### 1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang kembali lagi, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung jari kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan mata ke depan bawah.

Hitungan 2 - 8 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

### 1 x 8 hitungan keempat

Hitungan 1 : Tekuk lutut kaki kanan, memindahkan berat badan ke kaki belakang, dengan mengangkat tumit membentuk diagonal kekanan, ujung jari kaki kiri diangkat. Kedua telapak tangan menempel di atas paha masing-masing, jari tangan rapat, pandangan ke ujung jari kaki kiri. Posisi badan menghadap ke depan.

Hitungan 2 - 7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula.

1 x 8 hitungan kelima

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama ke arah kiri.

1 x 8 hitungan keenam

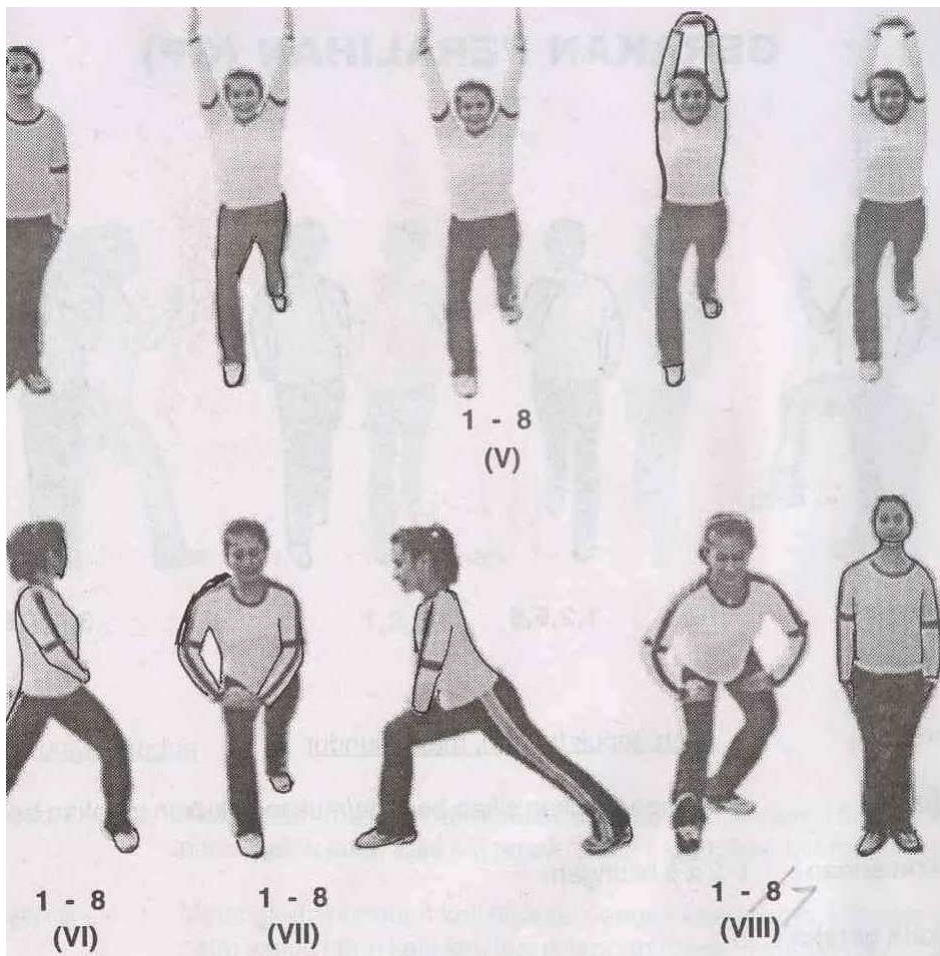
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua ke arah kiri.

1 x 8 hitungan ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ketiga, ke arah kiri.

1 x 8 hitungan kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keempat, ke arah kiri.





**Gerakan** : Jalan. tepuk tangan. maju mundur

**Tujuan** : Mempersiapkan sikap badan untuk melakukan gerakan berikut.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan.

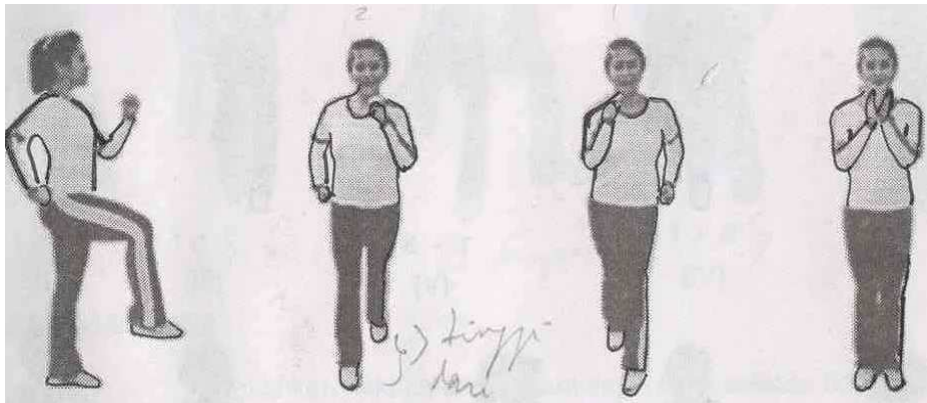
**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 - 2 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak "Ho" (1 kali).

Hitungan 3 - 4 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (1 kali).

Hitungan 5 - 6 : Jalan ditempat, mulai dengan kaki kanan. Hitungan 6 pada waktu jatuh kaki teriak "Ho" (2 kali).

Hitungan 7 - 8 : Jalan ditempat mulai dengan kaki kanan. Hitungan 8 pada waktu jatuh kaki kiri tepuk tangan (2 kali).



1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 – 2 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan. Hitungan 2 pada waktu jatuh kaki kiri teriak “HO” (1 kali), kaki, kiri menutup.

Hitungan 3 - 4 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan. Hitungan 4 pada waktu jatuh kaki kiri, tepuk tangan (1 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 5 – 6 : Melangkah maju 4 kali dimulai dengan kaki kanan, kemudian hitungan 6 (kaki kanan dan kiri) teriak "Ho" (2 kali), kaki kiri menutup.

Hitungan 7–8 : Melangkah mundur 4 kali dimulai dengan kaki kanan, pada hitungan 8 (kaki kanan dan kiri), tepuk tangan (2 kali), kaki kiri menutup.



**Gerakan** : Meluruskan dan menekuk lengan

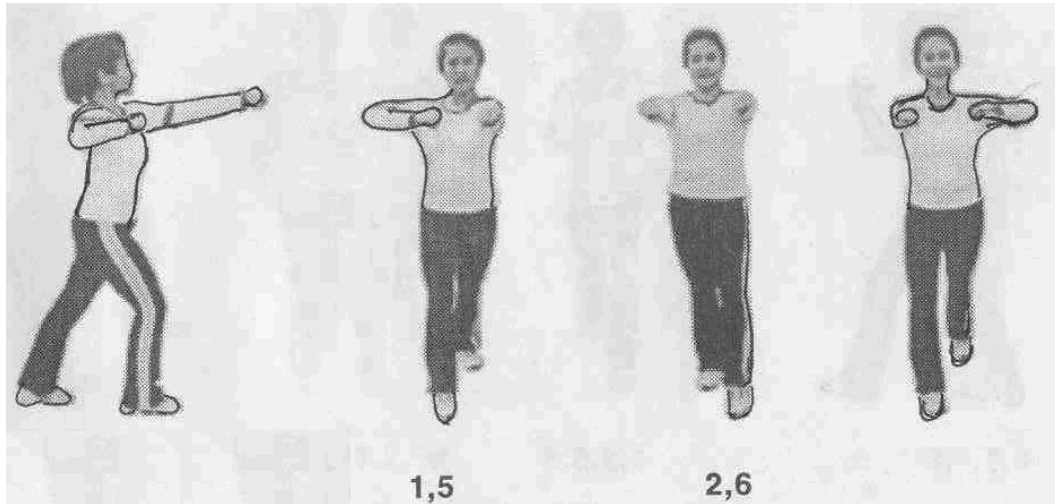
**Tujuan** : 1. Memperkuat otot dada, punggung atau lengan bagian belakang  
2. Koordinasi gerakan lengan dengan tungkai, dengan gerakan frontal dan lateral.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan x 4

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

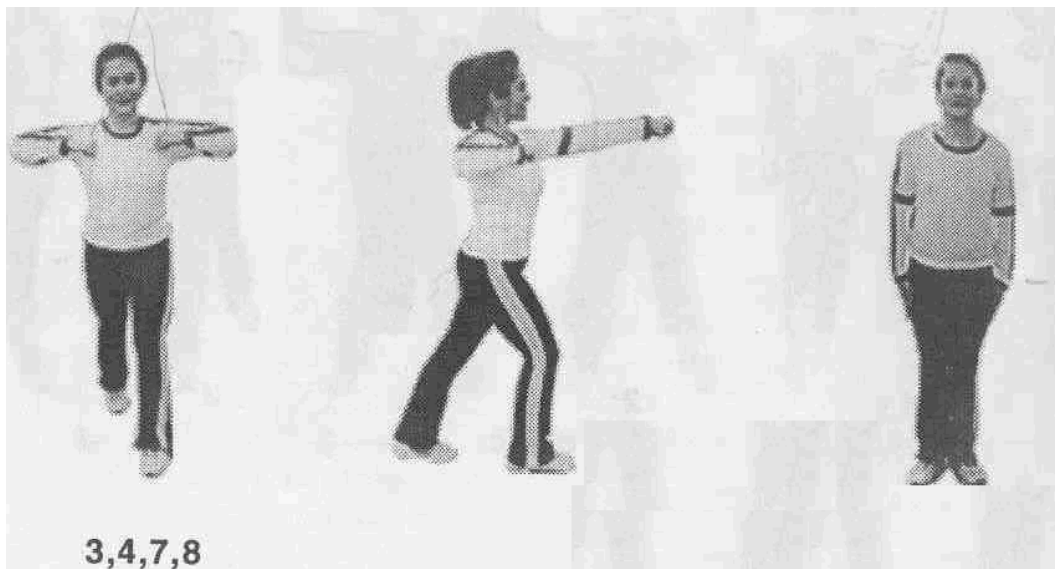
Hitungan 1,5 : Melangkah maju, dimulai dengan kaki kanan, sambil meluruskan lengan kiri, lengan kanan ditekuk di depan dada, langkahkan kaki kiri kembali, lengan kiri ditekuk kembali ke depan dada. Telapak tangan mengepal menghadap ke bawah.

Hitungan 2,6 : Melangkah maju kaki kanan sambil meluruskan lengan kanan, lengan kiri tetap di depan dada, tutup dengan kaki kiri, lengan kanan ditekuk kembali ke depan dada.



Hitungan 3,4,7,8 : Kaki kanan melangkah mundur sambil meluruskan kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah. Kaki kiri melangkah mundur sambil menekuk kembali, kedua lengan ke depan dada.

Hitungan 8 terakhir : Kedua lengan lurus di samping paha, kepalan tangan menghadap ke dalam.

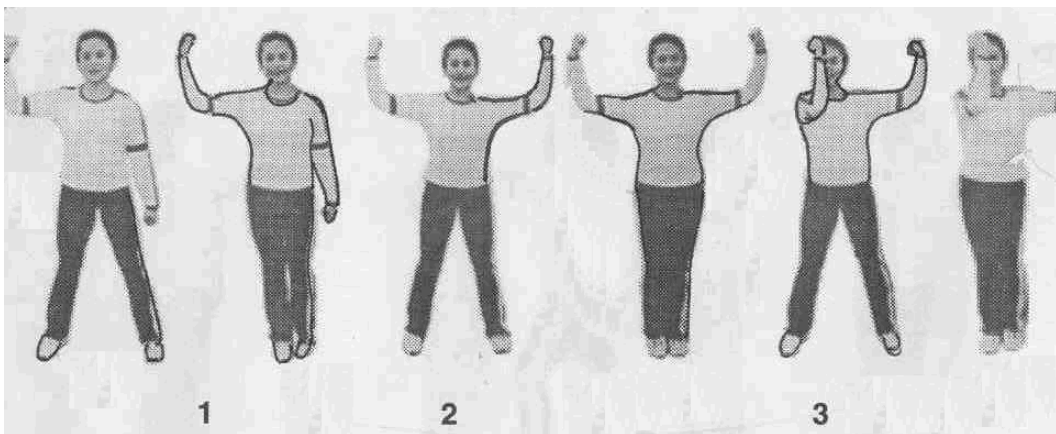


1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 : Kaki kanan melangkah ke samping sambil mengayunkan lengan kanan dari bawah.. siku membentuk sudut 90 derajat, kepala tangan menghadap ke dalam. Lengan kiri di samping badan, diikuti kaki kiri merapat ke kaki kanan dengan sentuhan pada bola kaki.

Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1 ke arah kiri. (lengan kiri).

Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke depan melalui bawah, siku membentuk sudut 90 derajat. Kepala tangan menghadap ke dalam.



Hitungan 4 : Gerakan sama dengan hitungan ketiga (lengan kiri)

Hitungan 5,6 : Kaki kanan melangkah 2x ke samping, kedua lengan buka tutup.

Hitungan 7,8 : Ke arah kiri.

1 x 8 hitungan ketiga

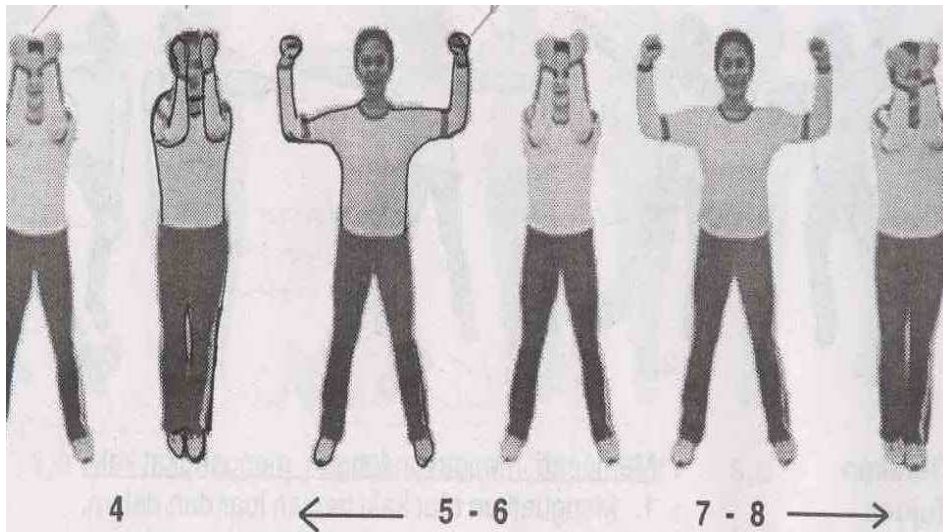
Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulang gerakan hitungan 1 x 8 kedua dan seterusnya.

**Gerakan** : Memanah. mengayun lengan. mengangkat kaki.

**Tujuan** : 1. Memperkuat otot kaki bagian luar dan dalam.  
2. Melatih koordinasi gerak kaki dan tangan.  
3. Melatih otot paha bagian belakang.



**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan x 4.

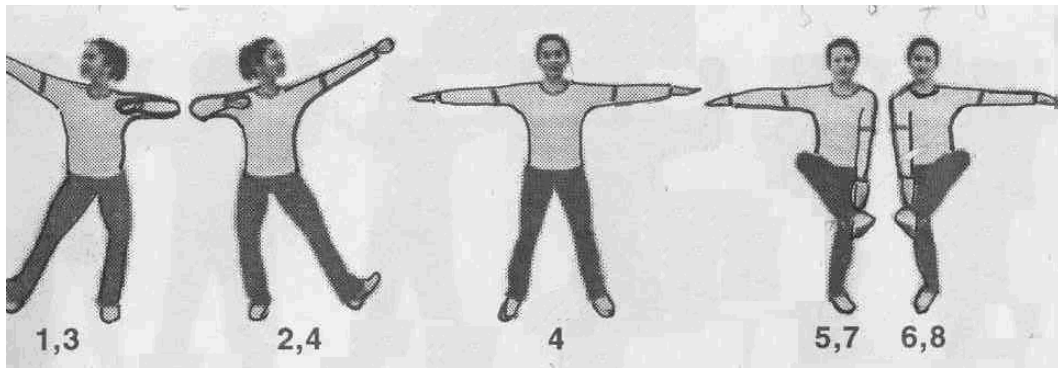
**Teknik gerakan** : Hitungan 1 x 8 pertama

Hitungan 1,3 : Meluruskan lengan kanan ke arah kanan atas setinggi kepala, lengan kiri di depan dada (gerakan memanah). Kedua tangan mengepal, kepalan tangan menghadap ke bawah. Bersamaan dengan mendorong kaki kanan ke samping, bertumpu pada tumit. Ujung jari kaki menghadap ke atas, pandangan ke arah tangan yang lurus, kemudian kedua lengan ditekuk di depan dada, kaki merapat.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama tapi ke arah kiri. Hitungan 4 terakhir : Kaki kanan terbuka, kedua lengan dibuka ke samping setinggi bahu, jari tangan rapat, telapak tangan menghadap ke bawah.

Hitungan 5,7 : Angkat kaki kanan ke arah dalam, tangan kiri menyentuh Kaki, tangan kanan tetap di samping.

Hitungan 6,8 : Angkat kaki kiri ke arah dalam, tangan kanan menyentuh bola kaki. Hitungan 8 terakhir : kedua kaki rapat, kedua tangan lurus di samping badan, kepalan tangan menghadap ke belakang.



Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1,3 : Mengayun kedua lengan ke depan, kepalan tangan menghadap ke bawah sambil mendorong tumit ke depan dimulai dengan kaki kanan, tumit menempel di lantai.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1,3 (kaki kiri)

Hitungan 4 terakhir, kedua kaki rapat, dengan kedua kepalan tangan di samping pinggang menghadap ke atas.

Hitungan 5,7: Lutut kanan diangkat, lengan kiri diluruskan ke atas samping telinga, jari tangan rapat menghadap ke dalam, kepalan tangan kanan di samping pinggang menghadap kepala.

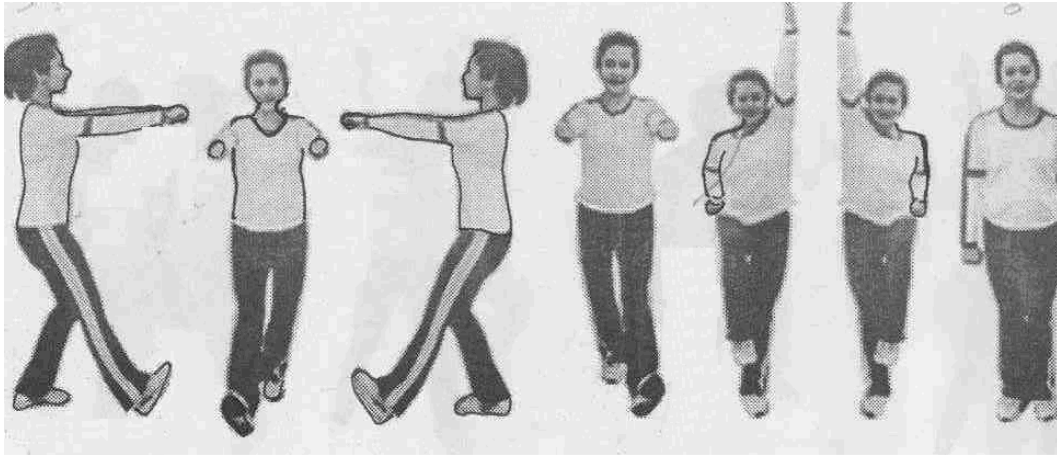
Hitungan 6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 5,7 dilakukan dengan kaki kiri dan lengan kanan. Hitungan 8 terakhir, kedua kepalan telapak tangan merapat di samping pinggang, kedua kaki rapat.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi 1 x 8 hitungan, kedua.



**Gerakan** : Meluruskan dan menarik lengan.

**Tujuan** : 1. Memperkuat otot paha bagian belakang.  
2. Melatih koordinasi langkah kaki dan tangan dengan menggunakan arah.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan x 4.

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

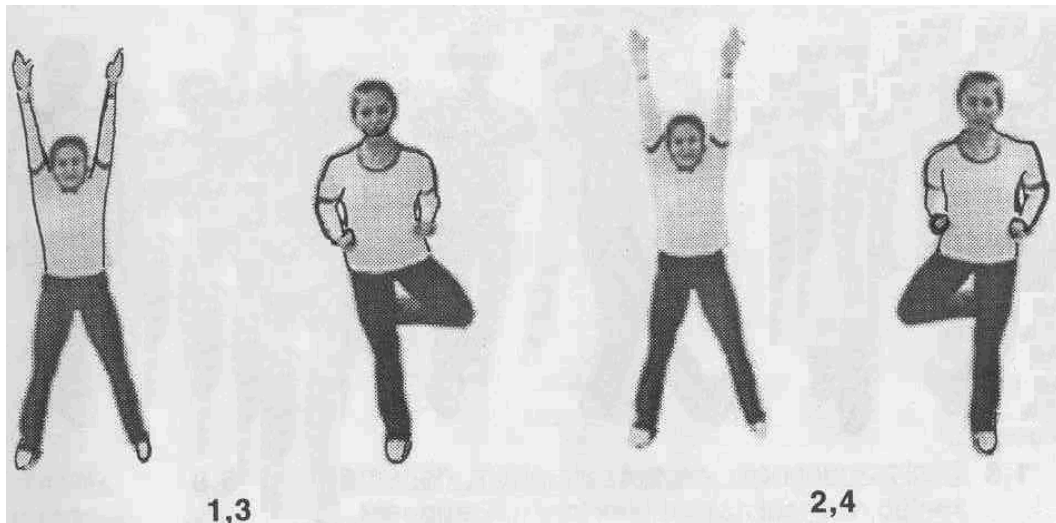
Hitungan 1,3 : Meluruskan kedua lengan ke atas, telapak tangan menghadap ke depan, jari tangan rapat, sambil kaki kanan dibuka selebar bahu, kaki kiri ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan, sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepala tangan menghadap ke atas.

Hitungan 2,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1 ke arah kiri, kaki kanan yang ditekuk ke belakang.

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1, lakukan 2 x dengan kaki yang sama.

Hitungan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2, lakukan 2 x dengan kaki yang sama.

Hitungan 8 terakhir, kedua tangan mengepal ke dalam, silang di depan badan tangan kanan di depan tangan kiri.



1 X 8 hitungan kedua

Hitungan 1,5 : Melangkah maju serong kanan sambil mengangkat kedua lengan agak ditekuk, kaki kiri diangkat hampir menyentuh betis kaki kanan sambil kedua tangan bertepuk di depan dada.

Hitungan 2,6 : Lakukan gerakan yang sama dengan hitungan 1, arahnya ke kiri. ,

Hitungan 3,7 : Langkahkan kaki kanan ke arah serong kanan, gerakan sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4,8: Langkahkan kaki kiri ke arah serong kiri, gerakan sama dengan gerakan hitungan 2.

Hitungan 8 terakhir : Kaki kiri kembali menyentuh lantai sambil kedua lengan lurus ,ke atas. Kaki kiri kembali ditekuk ke belakang ke arah bokong berlawanan sambil kedua lengan ditarik ke samping pinggang, kepala tangan menghadap ke atas.

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua dan seterusnya.





**Gerakan** : Koordinasi gerakan tangan dan kaki.

**Tujuan** : 1. Memperkuat otot sisi tubuh, perut, pinggul dan paha belakang.  
2. Melatih koordinasi gerak kaki dan tangan.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan x 4.

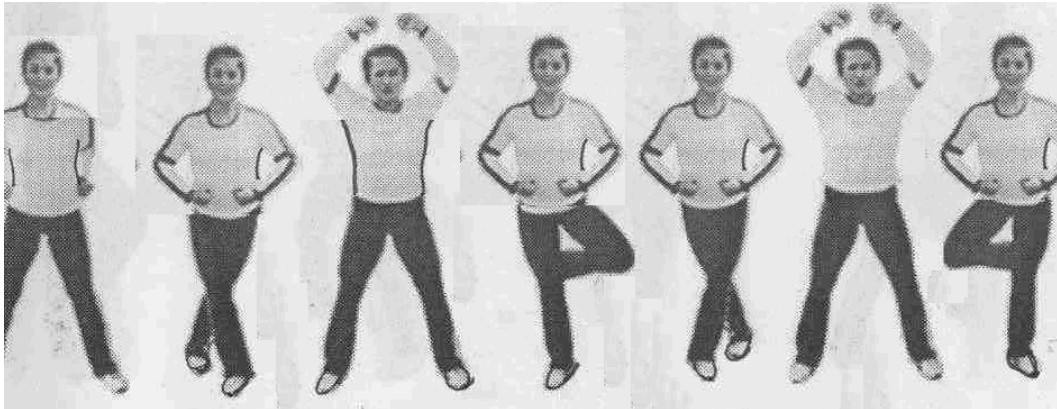
**Teknik gerakan:** 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2 : Langkahkan kaki kanan, diikuti dengan kaki kiri silang di belakang, sambil mengayunkan kedua lengan dari arah ke atas kepala, kepalan tangan menghadap ke depan. Setelah hitungan 2, kaki kiri diangkat mengarah ke bokong, kedua lengan diayun kembali ke arah perut.

Hitungan 3,4 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2, arah sebaliknya.

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2.

Hitungan 7,8: Gerakan sama dengan hitungan 3,4. Setelah hitungan 8 terakhir kedua lengan mengepal di samping pinggang menghadap ke atas



### 1 x 8 hitungan kedua.

Hitungan 1 : Tangan kanan didorong ke arah serong kiri setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke dalam, jari tangan rapat. Pandangan ke.ujung jari tangan, kaki kanan dorong ke samping kanan, sambil menarik tangan kanan ke pinggang, kepala menghadap ke atas sambil mengangkat lutut kanan serong kiri, mata kaki mendekati betis kaki kiri.

Hitungan 2 : Gerakan sama dengan hitungan 1. Setelah hitungan 2, kaki kanan menutup, tangan ngepal di samping pinggang, badan menghadap ke depan..

Hitungan 3,4 : Gerakan berganti arah (arah kiri).

Hitungan 5,6 : Gerakan sama dengan hitungan 1,2.

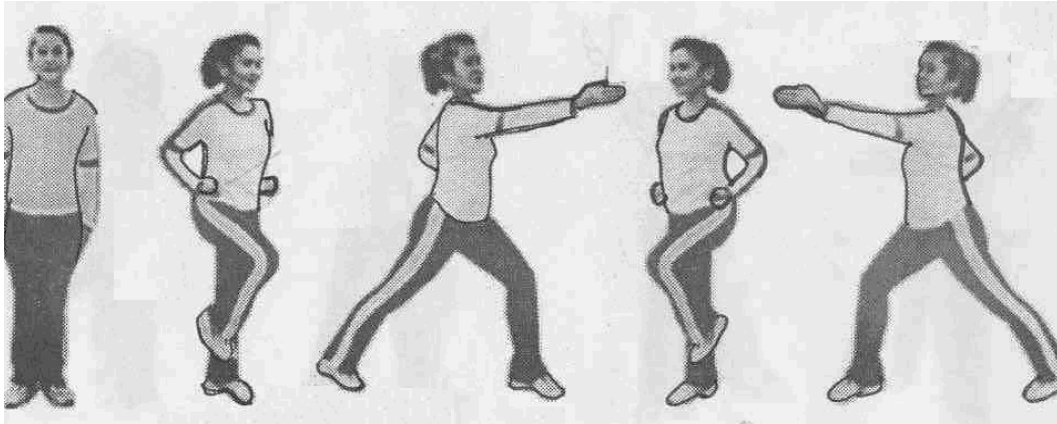
Gerakan 7,8 : Gerakan sama dengan hitungan 3,4.

### 1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

### 1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua dan seterusnya.



**Gerakan** : Mambo (cha-cha).

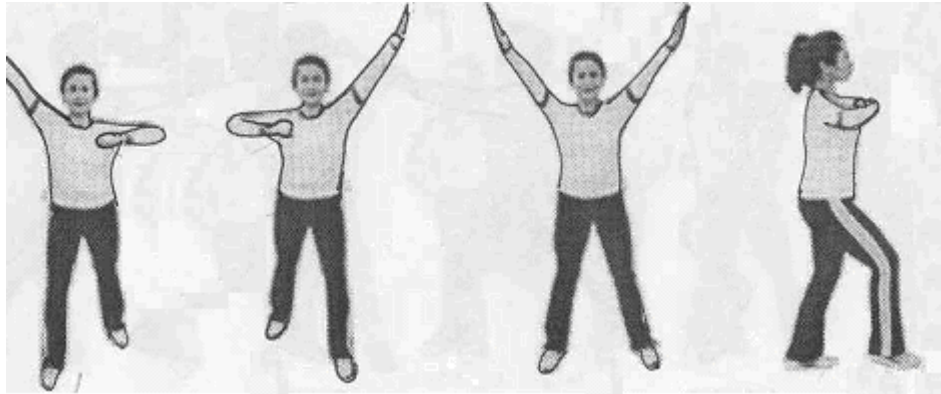
**Tujuan** : Melatih koordinasi kaki dan tangan dengan gerakan-gerakan yang ringan.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan x 4.

**Teknik gerakan:** 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,3 : Melangkahkan kaki kanan, serong kanan sambil meluruskan lengan kanan atas serong, telapak tangan terbuka menghadap ke dalam, jari tangan rapat diikuti melangkahkan kaki kiri serong kiri,. tangan kiri sarna dengan tangan kanan, pandangan ke depan.

Hitungan 2,4 : Kaki kanan kembali ke tempat semula (mundur), sambi! tangan, kanan kembali tekuk ke depan dada. Telapak tangan menghadap ke dalam jari tangan rapat diikuti kaki dan tangan kiri dengan gerakan yang sama.



Hitungan 5,7 : Langkahkan kaki kanan kedepan sambil mendorong kedua lengan ke depan, kepala tangan menghadap ke bawah serta kaki kiri diangkat sedikit, kedua tangan ditarik kembali ke depan dada dan kaki kiri diletakkan kembali,

Hitungan 6,8 : Kedua lengan mendorong ke bawah dan menarik kembali ke depan dada, melangkah kaki kanan ke belakang, sambil kaki kiri diangkat dan diletakkan kembali pada bola kaki.

1 x 8 hitungan kedua

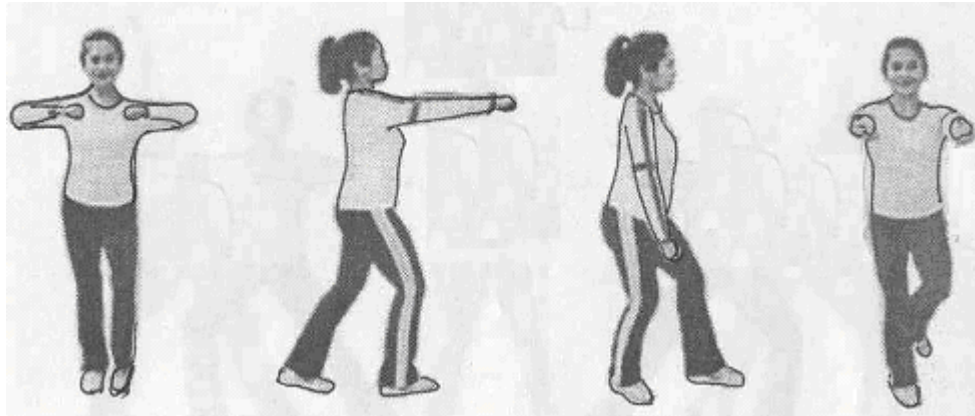
Gerakan sama dengan 1 x 8 hitungan pertama (arah kiri).

1 x 8 hitungan ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

1 x 8 hitungan keempat.

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua



**Gerakan : Peregangan dinamis**

**Tujuan** : 1. Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan bahu, sisi tubuh, pinggang, tungkai kaki.  
2. Meregangkan otot tangan, pinggang atas, paha depan dan belakang serta betis.

**Pelaksanaan** : 8 x 8 hitungan.

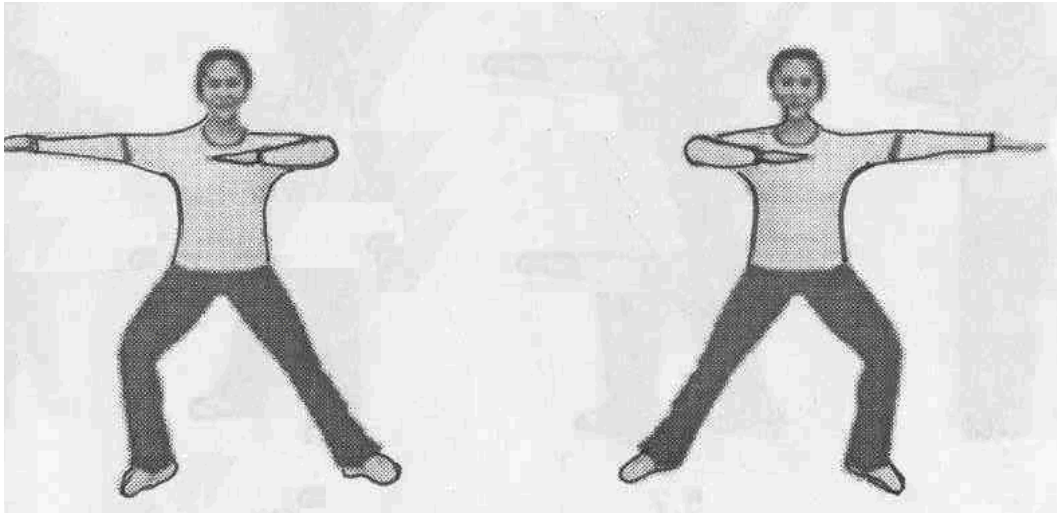
**Teknik gerakan** : 1 x 8 gerakan pertama

Hitungan 1 : Kaki kanan buka selebar bahu, lutut tekuk segaris ujung jari kaki, tangan kanan ke samping setinggi bahu, tangan kiri menekuk di depan dada, telapak tangan menghadap ke bawah, jari tangan rapat. Pandangan ke depan.

Hitungan 2 : Tangan kiri ayun ke arah kiri, lewat bawah tangan kanan tekuk di depan dada, tangan menghadap ke bawah, lutut kiri tekuk segaris ujung jari kanan.

Hitungan 3,5,7 : Gerakan sama dengan hitungan 1.

Hitungan 4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 2.



#### Hitungan 1 x 8 kedua

Hitungan 1 -3 : Lutut kanan ditekuk segaris dengan ujung jari kaki, kaki kiri lurus sambil tangan kiri diayunkan ke alas lewat samping (sampai hitungan 1), di samping telinga, jari rapat menghadap ke dalam, tangan kanan diletakkan di atas paha kanan. Tahan hitungan 2 - 3.

Hitungan 4 : Tangan kiri dibuka lewat samping menuju samping badan sambil meluruskan kedua kaki, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 5 -7: Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1, arah berlawanan (kiri)

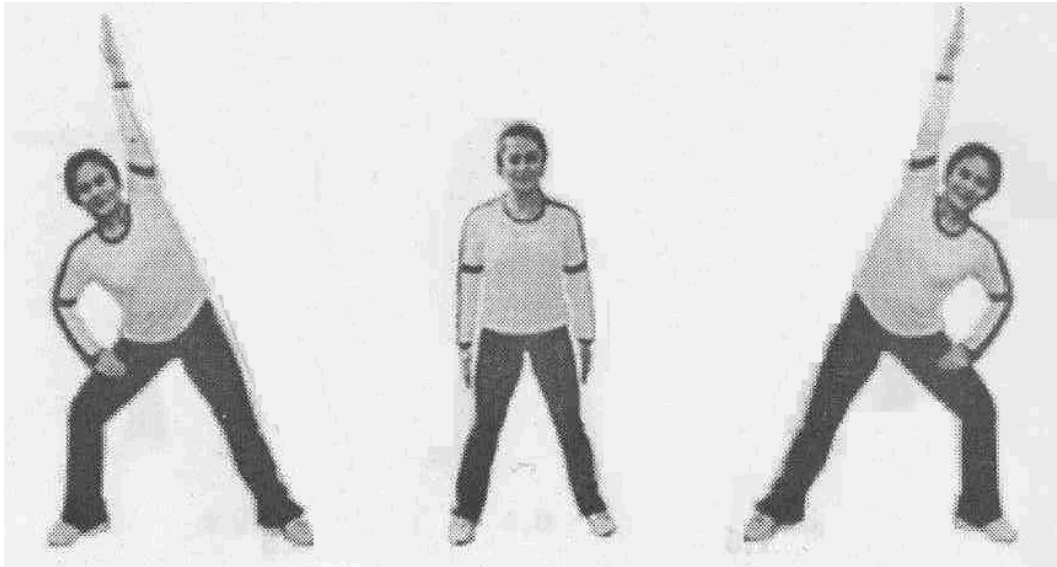
Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4.

#### Hitungan 1 x 8 ketiga

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama.

#### Hitungan 1 x 8 keempat

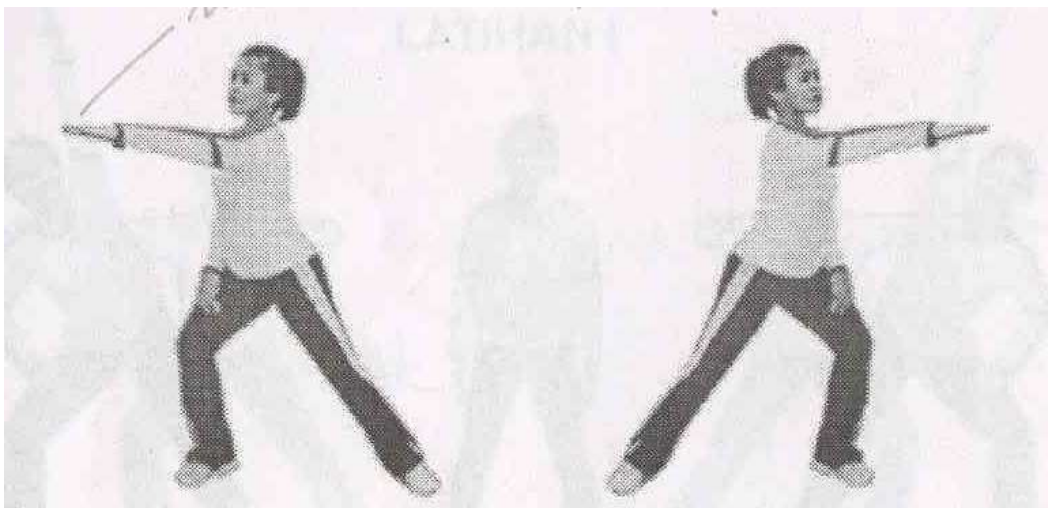
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua.



Hitungan 1 x 8 kelima

Hitungan 1,3,5,7 : Posisi kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan, tangan kiri mendorong serong setinggi bahu, ujung jari menghadap ke bawah telapak tangan kanan diletakkan di atas paha kanan bagian tengah, jari-jari rapat.

Hitungan 2,4,6,8 : Gerakan sama dengan hitungan 1 (arah kiri).



### Hitungan 1 x 8 keenam

Hitungan 1-3: Ayunkan lengan kiri serong kanan setinggi bahu, jari-jari rapat menghadap ke bawah, pandangan ke arah ujung jari. Lutut kanan ditekuk segaris ujung jari kaki (sampai hitungan 1). Tahan hitungan 2-3.

Hitungan 4 : Turunkan tangan kiri ke samping badan, tangan di samping badan, sambiI kedua kaki lurus.

Hitungan 5 -7 : Gerakan sama dengan gerakan hitungan 1 arah berlawanan

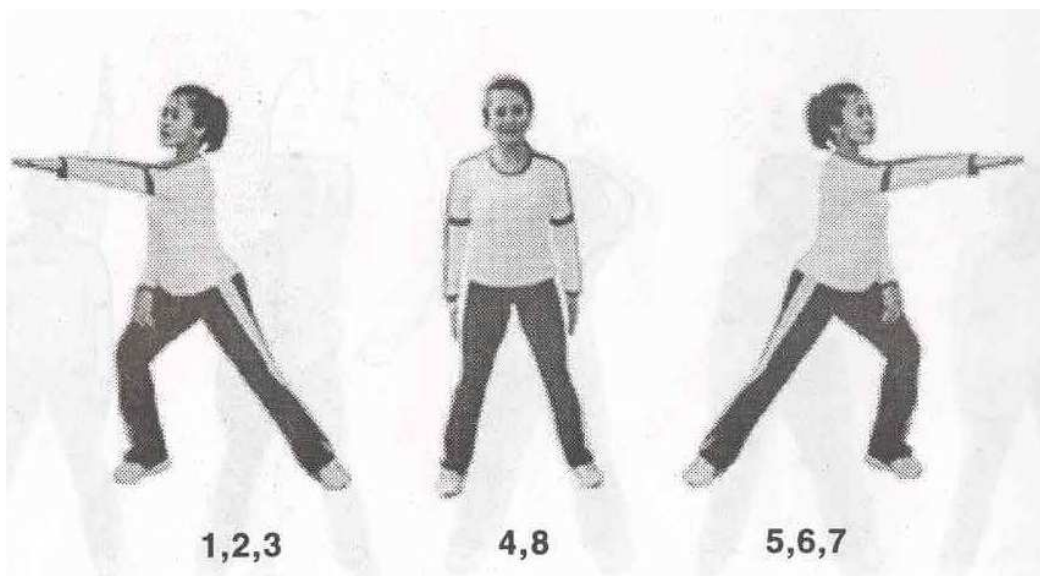
Hitungan 8 : Gerakan sama dengan hitungan 4.

### Hitungan 1 x 8 ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kelima.

### Hitungan 1 x 8 kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keenam.





**Gerakan** : Peregangan dinamis

**Tujuan** : Meregangkan otot lengan, leher, sisi tubuh dan tungkai.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan.

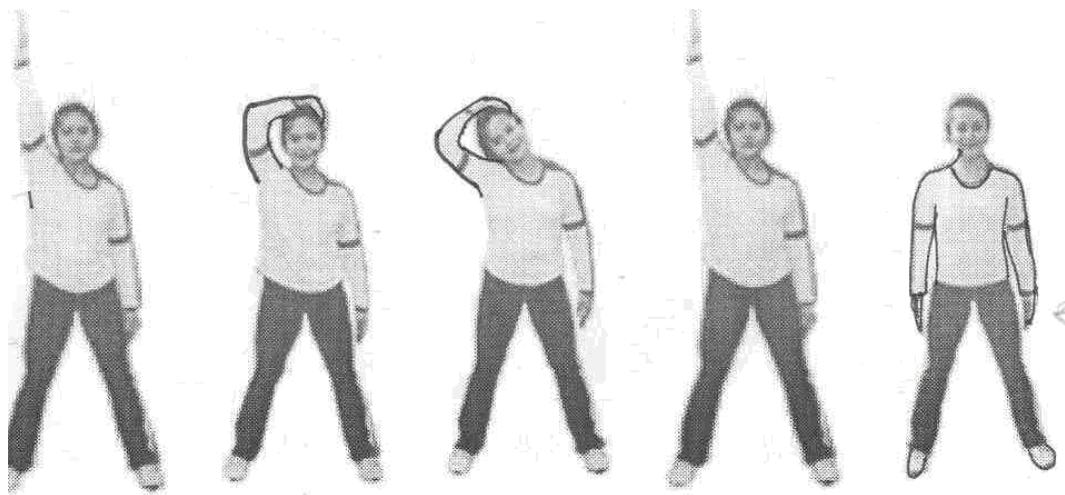
**Teknik gerakan:** 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1,2,3: Tangan kanan diangkat perlahan-lahan melalui samping ke atas kepala sampai ujung jari menyentuh bagian kepala di atas telinga.

Hitungan 4 : Lanjutkan gerakan hitungan 1,2,3 kemudian memiringkan kepala kekanan sesuai kemampuan.

Hitungan 5,6 : Posisi dipertahankan.

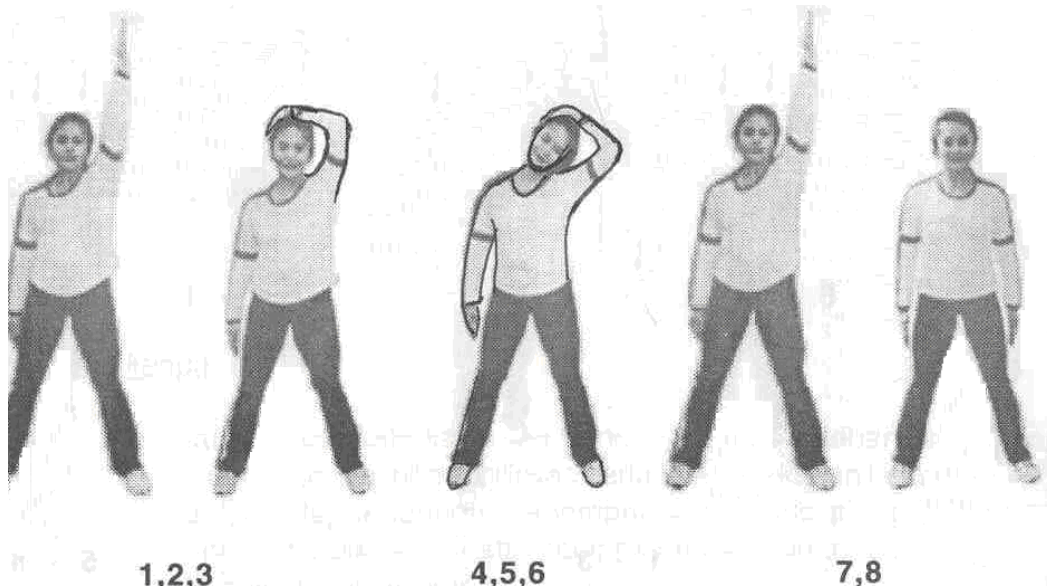
Hitungan 7,8 : Tangan kanan diluruskan ke atas dan dikembalikan ke samping badan



### 1 x 8 hitungan kedua

Gerakan yang sama dilakukan dengan tangan kiri (arah bagian kiri).

Pada akhir hitungan 8, kedua kaki rapat



**Gerakan** : peregangan statis

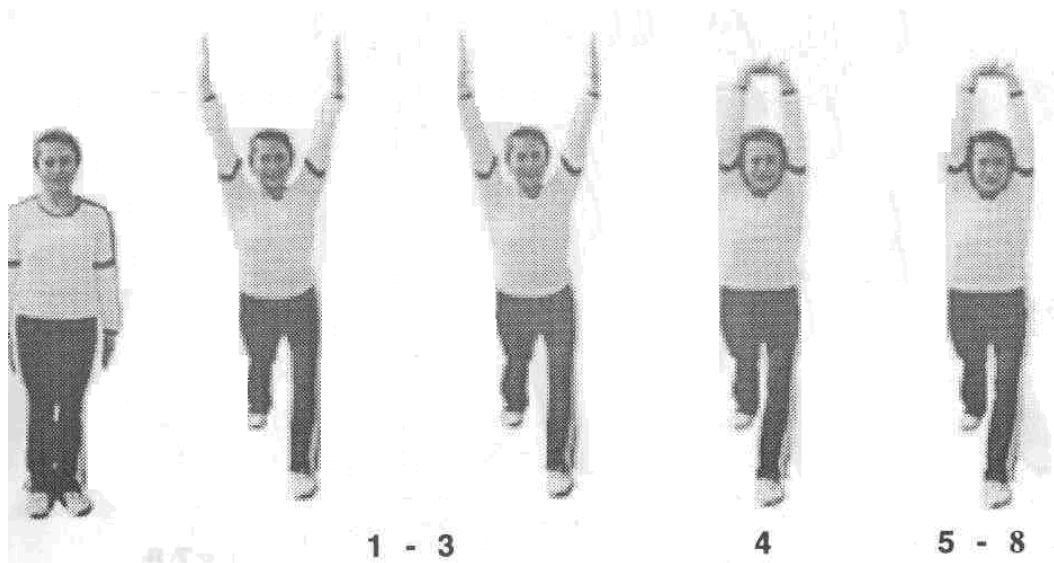
**Tujuan** : 1. Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai.  
2. Meregangkan otot tungkai.

**Pelaksanaan** : 8 x 8 hitungan (4 kanan - 4 kiri).

**Teknikgerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

Hitungan 1 - 4 : Memindahkan kaki kanan ke belakang, lutut kiri ditekuk, badan tegak, angkat kedua lengan ke atas perlahan-lahan di samping telinga, telapak tangan berhadapan (hitungan 3 sampai di atas).  
Hitungan 4 bergerak menempelkan kedua telapak tangan.

Hitungan 5 – 8 : Kedua telapak tangan menempel lurus di atas kepala, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri menghadap ke atas.  
Kedua ibu jari saling bersilangan.



### 1 x 8 hitungan kedua

Hitungan 1 :Langkahkan kaki kanan ke samping kanan selebar bahu, tekuk kedua lutut, sambil memilinkan badan ke arah kanan belakang ( $45^\circ$ ), kedua telapak tangan menempel di samping pinggang kanan, telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan ke arah diagonal belakang.

Hitungan 2 - : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

### 1 x 8 hitungan ketiga

Hitungan 1 : Langkahkan kaki kanan ke belakang kembali lurus, tekuk lutut kiri segaris dengan ujung kaki. Kedua telapak tangan bertumpu di atas paha kiri bagian tengah. Telapak tangan kiri di atas telapak tangan kanan, pandangan mata ke depan bawah.

Hitungan 2-7 : Sikap hitungan 1 dipertahankan.

Hitungan 8 : Kembali ke sikap semula

### 1 x 8 hitungan kelima

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan pertama ke arah kiri.

### 1 x 8 hitungan keenam

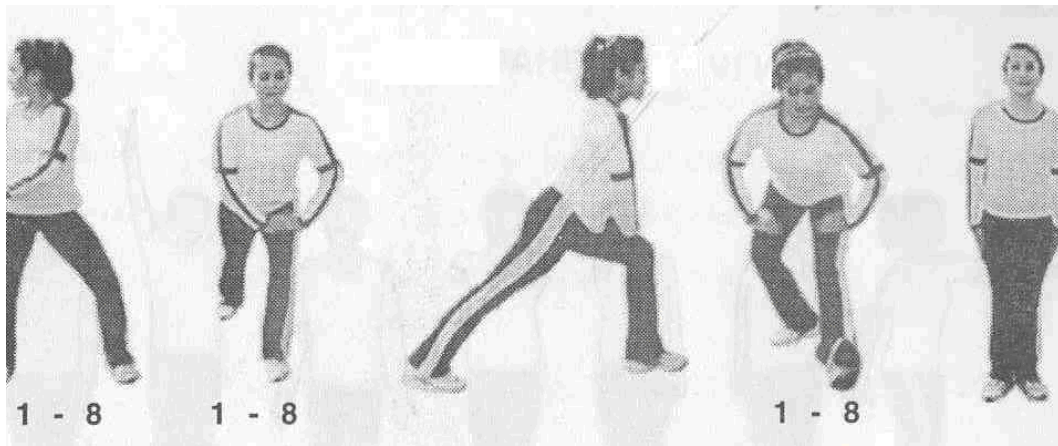
Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan kedua ke arah kiri.

### 1 x 8 hitungan ketujuh

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan ketiga, ke arah kiri.

### 1 x 8 hitungan kedelapan

Mengulangi gerakan 1 x 8 hitungan keempat, ke arah kiri.



**Gerakan** :Relaksasi

**Tujuan** : Mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

**Pelaksanaan** : 2 x 8 hitungan

**Teknik gerakan** : 1 x 8 hitungan pertama

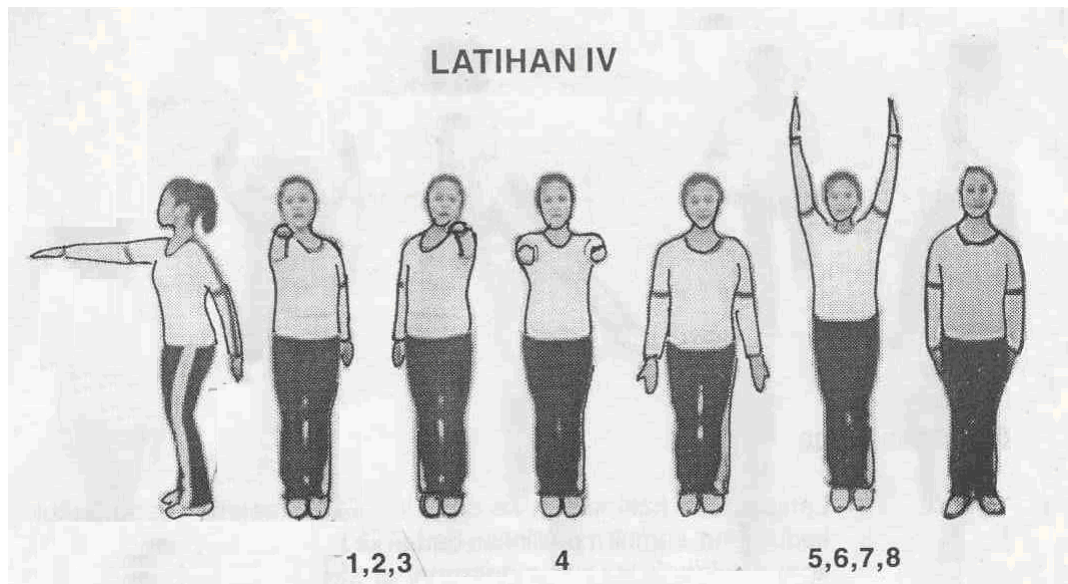
Hitungan 1,2,3 : Kedua lengan diayun ke depan lurus setinggi bahu secara bergantian (melenggang) dimulai dengan tangan kanan. Kaki rapat, kedua lutut mengeper, pandangan ke depan.

Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke depan setinggi bahu.

Hitungan 5,6,7,8 : Kedua lengan membuat lingkaran melalui bawah ke atas di samping badan. Pada saat di bawah tapak tangan menghadap ke depan, pada saat di atas tapak tangan menghadap ke dalam. Kemudian kedua lengan turun di samping badan pada hitungan 8

1 x 8 hitungan kedua

Lakukan gerakan yang sama, dimulai dengan tangan kiri yang diayun .



## **LATIHAN**

1. Bagaimana teknik gerakan jalan di tempat pada SKJ 2000. Uraikan....
2. Apa tujuan gerakan bahu pada SKJ 2000. Sebutkan
3. Apa tujuan gerakan kepala pada SKJ 2000. Sebutkan
4. Untuk apa tujuan gerakan peregangan dinamis otot samping badan
5. Apa tujuan gerakan peregangan statis pada SKJ 2000. Sebutkan

## **Petunjuk Jawaban Latihan**

1. Badan/punggung tetap tegap, jalan di tempat, dimulai dengan kaki kanan :10cm dari lantai, bersamaan dengan itu ayunkan lengan kiri dan kanan secara bergantian ke arah dagu, telapak tangan setengah mengempal. Hitungan selalu jatuh pada kaki kanan.
2. Tujuan gerakan bahu adalah: 1). Melatih persendian dan otot bahu.  
2). Meluaskan gerakan bahu.
3. Tujuan gerakan kepala adalah:  
1). Melatih persendian dan otot leher bagian belakang.  
2). Melatih persendian dan otot leher bagian samping.
4. Tujuan gerakan peregangan dinamis otot samping badan adalah:  
1). Melenturkan dan meregangkan otot-otot lengan bahu, sisi tubuh, pinggang tungkai kaki.  
2). Meregangkan otot tangan, pinggang atas, paha depan dan belakang serta betis.
5. Tujuan gerakan peregangan statis adalah:  
1). Meregangkan otot lengan, sisi tubuh dan tungkai.  
2). Meregangkan otot tungkai.

## **RANGKUMAN**

Sikap permulaan untuk setiap melakukan SKJ 2000 adalah: Berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap:

1. Tubuh merupakan satu garis tegak lurus dengan lantai mulai dari bahu. Pinggul, lutut dan mata kaki.

2. Tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing.
3. Pandangan lurus ke depan.
4. Kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam dan jari- jari tangan rapat menempel ke paha.

Adapun gerakan-gerakan yang lainnya adalah:

Gerakan jalan di tempat 1 x 8 hit, Gerakan kepala 6 x 8 hit, Gerakan bahu 4 x 8 hit, Gerakan lengan, punggung atas 4 x 8 hit, Gerakan tengkuk, lengan, kaki kiri bertumpu pada tumit 4 x 8 hitu, Gerakan lengan, bahu, dada, tungkai 4 x 8 hitu, Gerakan peregangan dinamis otot samping badan 6 x 8 hit, Gerakan peregangan statis 8 x 8 hitu, Gerakan jalan, tepuk tangan, maju mundur 2 x 8 hit, Gerakan meluruskan dan menekuk lengan 2 x 8 hit, Gerakan memanah, mengayun lengan, mengangkat kaki 2 x 8 hit, Gerakan meluruskan dan menarik lengan 2 x 8 hit, Gerakan kordinasi tangan dan kaki 2 x 8 hit, Gerakan mambo (cha-cha) 2 x 8 hit, Gerakan peregangan dinamis 8 x 8 hit, dan 2 x 8 hit, Gerakan statis 8 x 8 hit, Gerakan relaksasi 2 x 8 hit

#### **TES FORMATIF 2 BBM: 4**

**Petunjuk:** Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Sikap permulaan pada saat akan melakukan SKJ 2000 adalah ...
  - A. berdiri tegak menghadap kedepan
  - B. berdiri tegak menghadap kesamping
  - C. berdiri kedua kaki dibuka
  - D. berdiri kerdua tangan di atas
2. Yang dimaksud dengan peregangan dinamis adalah ....
  - A. memutar persendian
  - B. relaksasi
  - C. peregangan direnggut-renggutkan
  - D. peregangan tanpa direnggut-renggutkan
3. Yang dimaksud dengan peregangan statis adalah....
  - A. memutar persendian
  - B. relaksasi
  - C. peregangan direnggut-renggutkan
  - D. peregangan tanpa direnggut-renggutkan

4. Gerakan relaksasi dilakukan dengan...
- A. 2 x 8 hitungan                      C. 4 x 8 hitungan  
B. 6 x 8 hitungan                      D. 8 x 8 hitungan
5. Gerakan relaksasi pada SKJ adalah bertujuan untuk
- A. beristirahat                      C. minum  
B. normalisasi                      D. pemanasan
6. Senam Kesegaran Jasmani dalam latihan Pemanasan bertujuan untuk:
- A. menaikkan suhu tubuh                      C. sebagai persahabatan  
B. menambah prestasi                      D. kerja sama
7. Tujuan Pemanasan adalah di bawah ini, kecuali:
- A. mencegah cedera                      C. memenuhi keinginan bergerak  
B. penyesuain fisiologis dan psikologis                      D. untuk sosialisasi
8. Senam Kesegaran Jasmani berguna bagi tubuh kita untuk ..... kecuali
- A. kekuatan                      C. daya tahan  
B. kelenturan                      D. konsentrasi
9. Latihan senam kesegaran jasmani diawali dengan melakukan
- A. peregangan                      C. keseimbangan  
B. jalan di tempat                      D. lari-lari kecil
10. Setiap seri latihan senam kesegaran jasmani dilakukan dengan:
- A. 12 x hitungan                      C. 8 x hitungan  
B. 10 x hitungan                      D. 6 x hitungan

**KUNCI JAWABAN TES FORMATIF 2 BBM 4**

1. A                      6. A  
2. C                      7. D  
3. D                      8. C  
4. A                      9. B  
5. B                      10. C



### **Balikan dan tindak lanjut**

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 4 yang terdapat pada bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

#### **Rumus:**

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar pada BBM 4 terutama bagian yang belum dikuasai.

## DAFTAR BACAAN

Obih Memet, "*Sehat Dan Segar Dengan Senam Aerobik*", Makalah pada Penataran SKJ 88', Bandung, 1990.

- - - - -*Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani*, Kantor Menteri Pemuda

Dan Olahraga Proyek Pembinaan Olahraga, 2000

- - - - -*Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 96'*, Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta, Menpora, 1997

- - - - -*Senam Kesegaran Jasmani* Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga, Aksara Baru, Jakarta, 1985.

- - - - -*Senam Pagi Indonesia Seri A*, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 1975.

- - - - -*Senam Pagi Indonesia Seri B*, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 1975.

- - - - -*Senam Ayo Bersatu*, Federasi Olahrag

**1 Renang**

**2 Olahraga Pilihan**

-----

**PENDAHULUAN**

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari. Dalam pengajaran pendidikan jasmani, renang termasuk kegiatan olahraga yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga. Karena pertimbangan terbatasnya pengadaan kolam renang di daerah-daerah, atau khususnya di lokasi sekolah-sekolah, maka renang bukan lagi kegiatan olahraga yang diwajibkan. Karena itu dalam kurikulum 1984, renang adalah termasuk olahraga pilihan. Dengan pengertian bagi sekolah-sekolah yang dapat mengusahakan kolam, pengajaran renang dapat diberikan.

Renang termasuk olahraga yang melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Karenanya olahraga renang baik sekali untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang. Gerakan-gerakan renang dapat menyebabkan otot-otot tubuh terjadinya peregangan, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan, daya tahan tubuh, maupun daya eksplosif otot tubuh. Bagi orang-orang yang cedera fisik, maupun yang gerakannya terbatas, renang termasuk olahraga yang sangat tepat untuk memelihara kebugaran tubuh.

Renang berguna untuk kesehatan, melalui renang kesehatan akan tetap terpelihara bahkan dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit. Seperti penderita asma dapat disembuhkan melalui renang, karena dengan renang otot-otot pernafasan menjadi elastis sehingga lebih berfungsi.

Renang juga berguna sebagai olahraga rekreasi, renang biasanya dilakukan di alam terbuka dilakukan dengan gembira, senang hati. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan-tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan peraturan-peraturan ketat yang harus ditaati pada suatu pekerjaan.

Renang bagi keselamatan, oleh karena itu belajarlh renang untuk keselamatan diri sendiri, keluarga, teman, maupun orang-orang lain. Orang

yang dapat berenang akan terhindar dari bahaya tenggelam dan dapat menolong keluarga, serta orang lain yang membutuhkan yang mendapat kesulitan di perairan. Renang juga dapat memperkuat kejiwaan, melalui olahraga renang orang-orang dapat menumbuhkan keberanian, menanamkan disiplin dan mentaati peraturan-peraturan yang berlaku. Semua itu dapat menumbuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri dan hal itu sangat penting dalam upaya pendidikan secara keseluruhan.

## **Kegiatan Belajar 1 :**

### **Olahraga Renang**

---

#### **Tujuan:**

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 6 ini, diharapkan anda dapat:

1. Memahami dan mengerti apa yang disebut dengan Olahraga Renang
2. Dapat mengetahui macam-macam gaya dalam Olahraga Renang
3. Dapat melakukan gerakan-gerakan gaya dalam Olahraga Renang
4. Dapat menyebutkan kembali gaya dalam Olahraga Renang

#### **Pokok Bahasan:**

1. Gerakan Teknik Dasar Renang
2. Gerakan Gaya-Gaya Renang

### **1. Gerakan Teknik Dasar Renang**

Renang bagi pemula, hendaknya diusahakan selalu gembira. Hal itu berlaku bagi anda atau semua tingkatan umur. Pelaksanaannya harus secara bertahap; dan mudah ke yang sukar; dan sederhana ke yang lebih kompleks, dan yang ringan ke yang lebih berat. Pemberian dorongan atau motivasi adalah penting dan tidak kalah pentingnya keselamatan adalah paling utama.

Untuk dapat menguasai gerakan-gerakan secara terampil, anda harus lebih banyak berlatih. Bila penyesuaian diri dan cara pengambilan nafas belum dikuasai, bagi pemula dalam setiap gerakan selalu mengangkat kepalanya ke atas ke luar dari air, sehingga anda tidak akan dapat menguasai dengan baik. Bagi pemula hal itu akan menghambat kemajuannya, karena sikap dan keseimbangan badan yang tidak betul, disebabkan letak kepala yang terlalu tinggi.

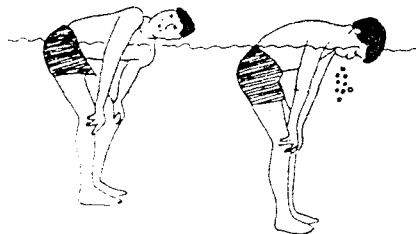
Beberapa kemampuan dan gerakan teknik dasar yang perlu dikuasai bagi perenang pemula antara lain ialah: 1) cara bernafas, 2) menyelam, 3) mengapung, 4) meluncur, 5) gerakan kaki, 6) gerakan lengan dan tangan, 7) gabungan gerakan kaki, lengan dan bernafas, dan 8) meloncat sederhana.

Tahapan pemberiannya tidak harus berurutan semacam itu, hal ini bukan merupakan keharusan, Anda dapat mengubah, mengurangi, dan bahkan menambah sesuai dengan keadaan dan kemampuan anda sendiri.

### **Cara Bernapas**

Demi keselamatan dan kenyamanan anda adalah penting sekali untuk melakukan pernafasan pada waktu di dalam dan di atas permukaan air. Sewaktu berenang pengambilan nafas dilakukan hanya melalui mulut dan sewaktu mengeluarkan nafas dapat melalui mulut ataupun melalui hidung dan mulut. Pada saat mengambil nafas, lakukanlah secepat mungkin dan sebanyak mungkin melalui mulut di atas permukaan air.

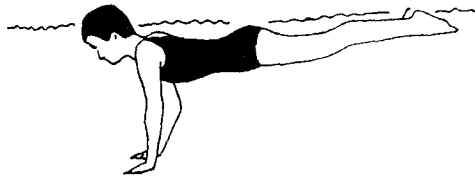
Pengambilan nafas melalui mulut ini dengan bantuan otot-otot dada, tanpa menghembus. Pengambilan nafas melalui mulut ini ada dua cara: pertama mulut dibuka lebar-lebar, agar dapat memasukkan udara sebanyak mungkin; cara kedua, bibir atas-bawah dan gigi-gigi terpisah secukupnya dan tidak dibuka lebar-lebar khawatir kemungkinan kemasukan air ke dalam batang tenggorokan, menimbulkan yang tidak menyenangkan.



Gambar 1

Saat pengambilan nafas ini letak muka menyamping dan mulut di atas permukaan air, keadaan ini menghambat gerakan maju. Karena itu perubahan sikap kepala menyamping ini harus dilakukan secepat mungkin. Pengambilan nafas dengan mulut ini dengan pertimbangan, agar dalam waktu singkat udara dapat diambil sebanyak-banyaknya dibanding apabila pernafasan dengan hidung. Karena kepala hanya sebentar saja di atas permukaan air, maka pengeluaran nafas harus dilakukan pada waktu kepala berada di bawah permukaan air. Pengeluaran nafas dilakukan melalui mulut atau mulut dan

hidung sedikit demi sedikit dan untuk itu akan terlihat adanya gelembung-gelembung udara dalam air.



Gambar 2

Latihan pernafasan dalam sikap kedua telapak tangan pada dasar kolam yang mempunyai kedalaman air setinggi lutut; kedua tangan lurus dan kedua kaki lurus ke belakang. Pada waktu mengambil nafas muka ke samping dan mulut di atas permukaan air dan dengan cepat ambil nafas sebanyak-banyaknya. Lalu kembali muka ke bawah di bawah permukaan air. Saat muka ke bawah, keluarkan udara melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit dan tahan selama mungkin. Kalau sudah tidak kuat kembali ambil nafas.



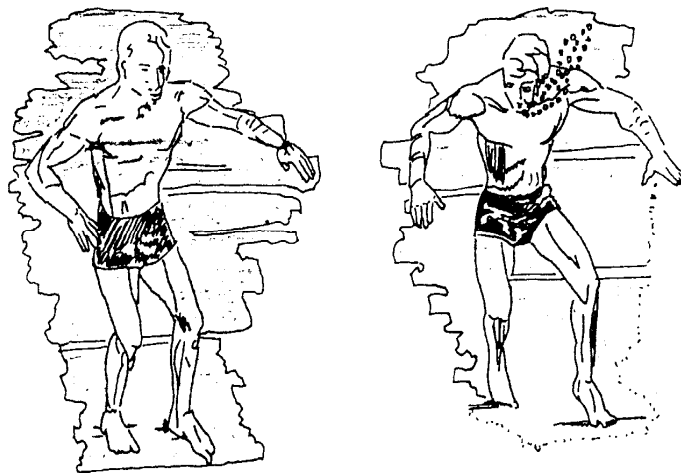
Gambar 3

Latihan pernafasan dapat dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan pada setang/besi di tepi kolam. Cara berpegangan: pegang besi dengan salah satu tangan dengan lengan bawah di dalam air, siku-siku mengarah ke bawah. Tempatkan tangan lainnya pada dinding kolam tepat di bawah lengan yang di atas, jari-jari tangan mengarah ke bawah. Tekanlah dengan tangan yang di bawah dan tariklah dengan tangan yang di atas sampai tubuh dalam sikap lurus pada permukaan dan di dalam air. Dari sikap tersebut ambil nafas dan keluarkan nafas seperti pelaksanaan pernafasan yang lalu.

Latihan pernafasan dengan cara berpegangan setang pada tepi kolam ini pelaksanaannya lebih berat, terutama dalam menjaga sikap tubuh tetap lurus dengan kedua tangan saling menekan dan menarik. Dalam latihan pernafasan ada pula latihan menahan nafas. Kemampuan menahan nafas ini sangat penting dalam berenang, karena hal ini menambah kepercayaan diri sendiri dan dalam prakteknya dapat meningkatkan keterampilan berenang.

Lakukan dalam kolam pada kedalaman setinggi dada, kepala di atas permukaan air, ambil nafas melalui mulut. Tahan nafas dan masukkan muka pada permukaan air. Awas jangan ambil nafas melalui hidung. Mata tetap terbuka dan otot-otot tetap rileks. Apabila tidak dapat menahan nafas lebih lama lagi, dengan pelan-pelan atau sedikit demi sedikit keluarkan nafas lewat mulut atau lewat mulut dan hidung. Bila udara telah keluar semua, angkat muka dan dalam air dan ambil nafas lagi.

Praktekkan hal tersebut berulang kali dan upayakan kemampuan menahan nafas makin lama makin ditingkatkan lama waktunya. Misalkan kemampuan menahan nafas dari 50 detik menjadi 60 detik, naik lagi menjadi 70 detik dan seterusnya.



Gambar 4

Selain latihan menahan nafas dengan maksud tidak bernafas selama mungkin, sikap-sikap tersebut dapat juga untuk berlatih pernafasan dengan teratur tiap 5 detik sekali. Pengambilan nafas dengan baik termasuk salah satu masalah besar yang dihadapi bagi perenang pemula. Seringkali perenang pemula tidak dapat ambil nafas sama sekali. Kesalahan yang sering terjadi ada

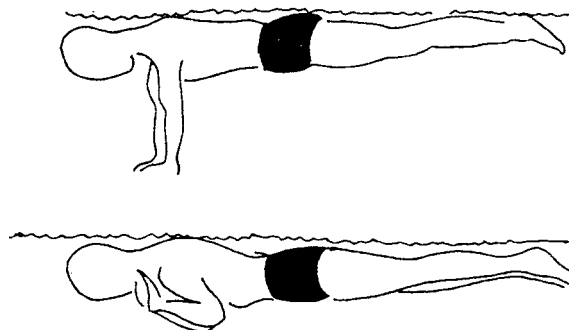


pula anda yang terlalu sering atau cepat ambil nafas selagi muka di atas permukaan air.

Banyak perenang mahir mengeluarkan nafasnya tepat pada waktu mukanya berada di atas permukaan air. Pernafasan dengan teratur ada yang menamakan bemafras ritmik. Pelaksanaan ambil nafas secara teratur setiap 5 detik dan lakukan terus menerus sebanyak 10,20,30,40 bahkan sampai 50 kali tanpa berhenti dan tetap dapat mengambil nafas dengan baik. Semua latihan ini sebaiknya dilakukan sendiri, tanpa bantuan teman atau orang lain. Bantuan hanya diberikan dalam keadaan yang sangat perlu atau memang diperlukan. Jangan sering diberi petunjuk atau dikoreksi; hal itu hanya akan menjemukan.

### **Mengapung**

Pada waktu permulaan belajar berenang, terutama pada saat masuk ke dalam air atau waktu melakukan berbagai gerakan timbul perasaan bahwa air itu seolah-olah turut mengangkat dirinya. Kemampuan mengambang akan menyadarkan anda, bahwa air itu dapat membantu sekalipun dengan sedikit usaha atau bahkan tanpa usaha apapun. Kebanyakan anda yang sedang belajar renang permulaan ada keyakinan, bahwa untuk tidak tenggelam, maka harus selalu menggerak-gerakan tangan dan kaki. Tetapi keyakinan tersebut lama kelamaan akan luntur, sesuai dengan kemampuan dan kemajuan renang yang dicapainya. Makin pandai anda dapat berenang, makin yakin bahwa bila seseorang masuk ke dalam air yang dalam, anda tidak tenggelam. Dan anda akan terapung-apung dengan sendirinya.

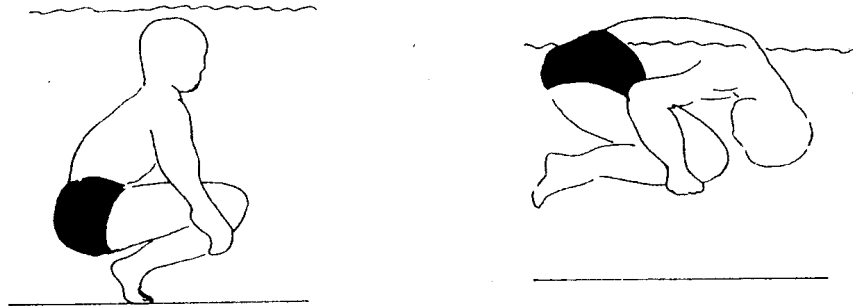


Gambar 5

Sikap tiarap, kedua telapak tangan pada dasar kolam selebar bahu, jari-jari tangan ke depan; kedua lengan lurus. Kedalaman air setinggi lutut. Dari sikap tiarap kedua tangan bertelekan pada dasar kolam tersebut, selanjutnya

kedua tangan diangkat ke atas. Dengan sepesif mungkin usahakan badan tetap mengapung. Lakukan latihan tersebut berulang kali. Lama kelamaan akan terbukti, bila kedua lengan terangkat, badan akan terapung dengan sendirinya.

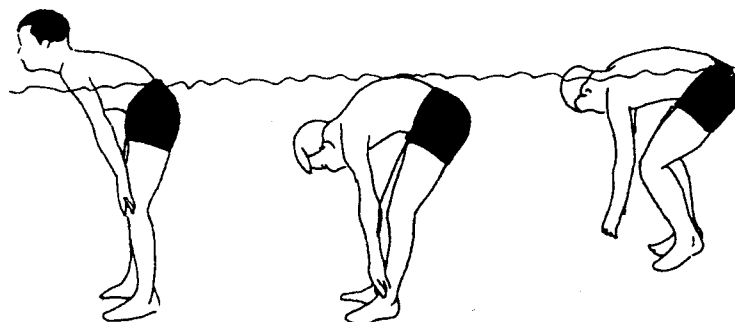
Pada waktu akan bertelekan ambil nafas sedalam-dalamnya, dan pada waktu di dalam air udara dikeluarkan sedikit demi sedikit dari mulut ataupun dari mulut dan hidung.



Gambar 6

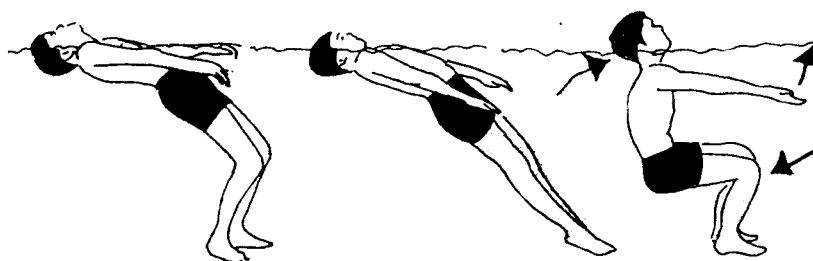
Sikap permulaan jongkok pada dasar kolam, sehingga kepala berada di bawah permukaan air. Kedalaman air lebih kurang setinggi dada. Dan sikap tersebut selanjutnya kedua kaki terangkat dari dasar kolam. Kedua lutut tertekuk, kedua paha dekatkan dengan kepala atau dada, kedua tangan berpegangan pada bagian bawah lutut. Dengan sepesif mungkin usahakan badan akan tetap mengapung. Jangan lupa ambil nafas dalam-dalam dan keluarkan nafas dari mulut atau dari hidung sedikit demi sedikit.

Sikap permulaan berdiri membungkuk, kepala di atas permukaan air. Ambil nafas dalam-dalam kemudian kepala masukkan ke dalam air. Kedua tangan bebas di dalam air.



Gambar 7

Kedua kaki terangkat dari dasar kolam. Semua anggota badan rileks dan dengan cara sepesif mungkin usahakan badan tetap mengapung seperti sikap ubur-ubur. Sikap ini ialah kedua kaki dan kedua lengan mengarah ke bawah. Pada waktu mengapung keluarkan udara sedikit demi sedikit dari mulut atau dari mulut dan hidung. Mata tetap terbuka, usahakan mengapung di dalam air dalam sikap ubur-ubur tersebut selama mungkin. Bila sudah kehabisan nafas, kedua lutut diluruskan sampai pada sikap berdiri membungkuk kembali dan kepala di atas permukaan air. Ulangi latihan tersebut berkali-kali.



Gambar 8

### **Mengapung pada punggung.**

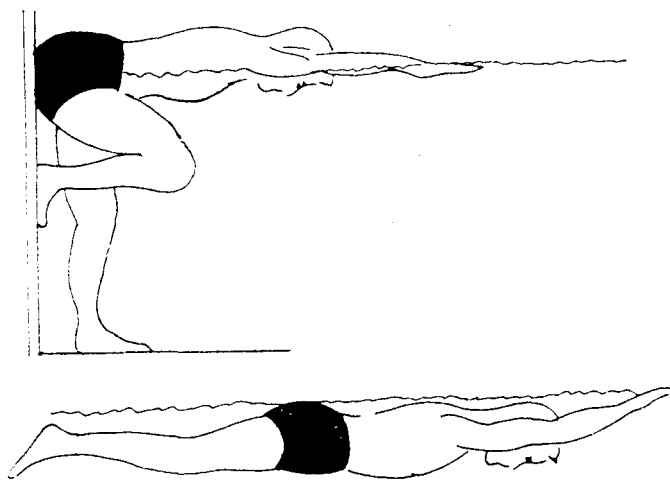
Sikap permulaan berdiri tegak pada kedalaman air setinggi dada. Dan sikap tersebut kedua kaki terangkat ke depan atas, kedua tangan bebas di samping badan. Seluruh anggota tubuh tetap rileks sehingga badan mengapung pada permukaan air. Muka khususnya hidung, mulut, dan mata usahakan berada di atas permukaan air. Letak tubuh usahakan mendatar. Karena sikap mengapung pada punggung ini hidung, mulut, dan mata tetap di atas permukaan air, sikap sebenarnya adalah sikap yang terbaik. Dalam anti, seseorang dapat mengapung dalam sikap ini selama mungkin. Karena tidak ada faktor halangan dalam mengambil dan mengeluarkan nafas.

Bagi perenang pemula, bila sikap mengapung pada punggung ini ada kesulitan, sementara waktu dapat dibantu oleh teman atau guru. Caranya dengan menempatkan salah satu atau dua tangan di bawah punggung bagian atas. Dalam membantu/pentolongan ini, yang penting muka, hidung, mulut, dan mata berada di atas permukaan air. Dengan demikian anda dapat bernafas

secara leluasa, pemberian bantuan sesegera mungkin ditarik, agar anda berusaha latihan sendiri.

### **Meluncur**

Bagi anda yang sudah mampu mengapung dalam sikap tiarap atau bagian depan tubuh (dada dan perut) mengapung di atas permukaan air, meluncur sikap tiarap lebih mudah dilakukan. Pelaksanaannya dapat dilakukan dalam sikap meluncur tiarap pada dada dan perut dari meluncur pada punggung.



Gambar 9

Meluncur pada dada dan perut. Bertolak dari tepi kolam menuju ke tepi lain dan kolam. Kedalaman kolam dan satu tepi ke tepi lain sama.

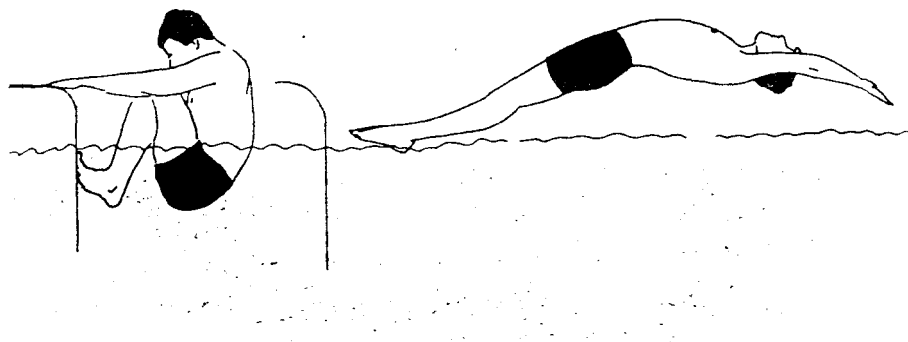
Sikap dan pelaksanaan meluncur tiarap ini adalah sebagai berikut:

- Berdiri rapat punggung pada dinding kolam; kedalaman kolam setinggi perut atau dada.
- Satu kaki pada dasar kolam dan kaki lainnya pada tembok di belakang lutut, jari-jari kaki menghadap ke bawah, lutut bengkok.
- Badan, kedua lengan dengan kepala mendatar pada permukaan air, mata terbuka.
- Kedua lengan lurus berdampingan, telapak tangan mengarah ke bawah, ibu jari tangan saling berkaitan.
- Pantat merapat pada dinding kolam. Bertolaklah dengan kaki yang menempel pada dinding kolam ke arah depan, sehingga tubuh meluncur ke

depan pada permukaan air dengan kedua kaki lurus, usahakan letak kepala, dada, panggul, tumit pada permukaan air, sehingga badan meluncur sejauh mungkin. Bila tubuh cenderung melengkung, kedua lengan bengkokkan sedikit dan mengarah agak keluar untuk menjaga stabilitas dan berada di atas permukaan air.

Sewaktu bertolak, gunakanlah dengan kedua kaki bersama-sama. Caranya: sebelum bertolak, kaki yang bertumpu pada dasar kolam diangkat dan diletakkan pada dinding dekat kaki lainnya menempel. Setelah itu segera bertolak dengan kedua kaki. Dengan demikian kekuatan tolakan lebih besar.

Meluncur pada punggung. dapat dimulai dari tepi kolam dengan didahului berpegangan pada setang atau besi tepi kolam, ataupun dimulai dari tempat pada kedalaman 1 meter atau setinggi dada.



Gambar 10

Meluncur pada punggung akan lebih mudah dilakukan, apabila anda sudah mampu melaksanakan mengapung pada perut dan dada. Pelaksanaan meluncur ini dapat dilakukan tidak hanya bertolak dari dinding tepi kolam, tetapi dari kolam yang dangkal. Kedalaman air sebaiknya dari setinggi panggul sampai dada. Makin dalam airnya, makin sukar pelaksanaannya, karena kekuatan tolak kurang sekali

### **Gerakan Kaki**

Gerakan kaki yang akan disajikan ini akan menekankan pada gerakan kaki pada renang gaya bebas. Masalahnya karena sesuai dengan praktek dari kecepatan renang, maka gaya bebas adalah gaya yang paling tepat sampai masa kini. Selain gerakannya adalah lebih alamiah. Gerakan kaki dimulai

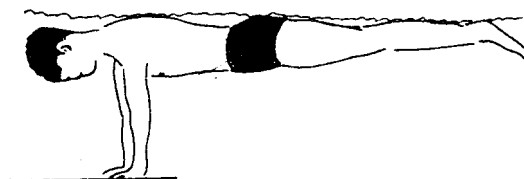
setelah anda menguasai gerakan meluncur. Sekurang-kurangnya anda telah diperkenalkan dan memperoleh latihan-latihan meluncur.

Pentingnya gerakan kaki dalam renang. Latihan gerakan kaki ini sangat penting peranannya dalam renang karena hal-hal berikut:

- a. Kaki adalah kekuatan terbesar dalam upaya bergerak maju, kekuatan kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan.
- b. Bidang dataran kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan dan kaki adalah pendayung yang terbesar.
- c. Letak kaki ada di bagian belakang dari tubuh dan lebih menguntungkan untuk menggerakkan mengarah ke depan.

Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalkan dalam sikap tiarap bertelekan pada ketinggian air selutut, dalam sikap berpegangan pada setang tepi kolam, dapat pula dengan dibantu temannya.

Telah diurai pada bagian terdahulu penekanan latihan kaki dalam hal ini adalah gerakan kaki pada renang gaya bebas atau crawl (dibaca krol).



Gambar 11.

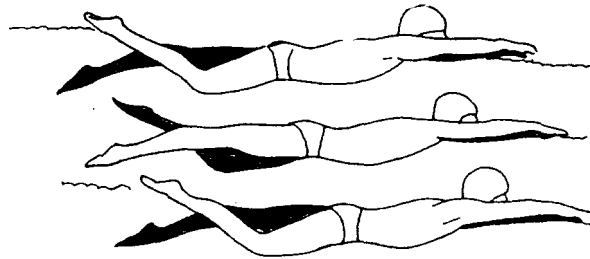
Sikap permulaan tiarap/ telungkup, bertumpu pada kedua tangan di dasar kolam, kedua lengan lurus. Sikap badan mendatar; sebagian pantat dan tumit berada di atas permukaan air, kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks.

**Gerakan kaki:**

- Gerakan seluruh kaki dimulai dari pangkal paha dan diakhiri dengan gerakan cambuk dari pergelangan kaki.
- Kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks, lutut tidak ditekuk. Jari-jari kaki diluruskan, sehingga permukaan telapak kaki belakang berfungsi maksimal.
- Naik turunnya kaki kurang lebih 30-40 cm. Bila satu kaki memukul ke atas, kaki lainnya memukul ke bawah, agar badan tetap seimbang. Gerakan pukulan ini dilakukan dengan tenang dan teratur. Pada saat kedua kaki

memukul ke atas dan ke bawah, terjadi tekanan ke atas. Dan saat itu akan terjadi percikan air, tetapi tidak banyak, yaitu saat masing-masing kaki memukul ke bawah dan ke atas.

Setelah gerakan kaki ini dikuasai dengan baik, dapat diteruskan dengan gerakan meluncur disertai gerakan kaki.



Gambar 12.

Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berpegangan pada setang di tepi kolam. Dapat pula dilakukan dengan bantuan teman yang memegang kedua tangannya di atas permukaan air. Bagaimanapun juga, bantuan ini jangan sering dilakukan, hal itu dapat menyebabkan anda menjadi malas berusaha sendiri. Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki ialah, kedua lutut bengkok, akibatnya pukulan bukan dimulai dan pangkal paha, tetapi mulai dan lutut ke bawah. Sehingga hasil pukulannya lemah sekali.

Gerakan kaki ini latihannya akan lebih efektif lagi bila dilakukan dengan bergerak maju; kedua tangan tetap lurus ke depan. Muka dapat mengarah ke bawah atau sedikit ke depan. Lebih baik lagi apabila gerakan muka sudah mengikuti gerakan renang gaya bebas. Yaitu pada saat ambil nafas muka dipalingkan ke salah satu sisi, sehingga mulut, hidung, dan mata berada di atas permukaan air. Waktu itu mata tetap terbuka.

### **Gerakan Lengan dan Tangan**

Bagi perenang pemula atau anda yang sedang belajar renang, gerakan lengan akan diarahkan pada gerakan renang gaya bebas atau krol. Bila gerakan lengan ini sudah dikuasai, anda dengan mudah dapat belajar gerakan lengan gaya-gaya lainnya. Latihan gerakan lengan ini dapat dilakukan di tempat

dangkal, kedalaman  $\pm 1$  meter, dengan sikap berdiri kangkang, badan membungkuk ke muka mendatar.

Latihan dapat pula dilakukan pada tempat dangkal dengan berjalan ke depan. Agar sikap badan mendekati sikap sebenarnya, latihan dilakukan di setang tepi kolam. Caranya, satu kaki dikaitkan pada setang, sedang kaki lainnya di dalam air dan bertumpu pada dinding di bawah setang tersebut. Dalam sikap ini usahakan tubuh mendatar di atas permukaan air. Bagi anda yang belum dapat berenang, cara latihan ini akan mengalami kesukaran. Kemungkinan kaki akan terlepas dari setang dan tembok, karena tertarik oleh gerakan ke depan atau maju.



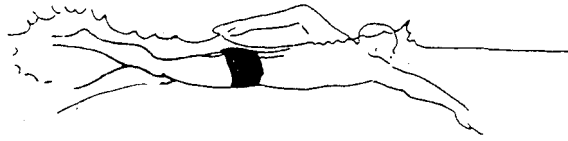
Gambar 13.

Dalam sikap badan membungkuk ini kepala masih di atas permukaan air. Gerakan lengan dilakukan dalam dua bidang yang sejajar di samping badan dan merupakan lingkaran. Lengan satu persatu dibengkokkan dan diluruskan di atas permukaan air ke muka dengan jari- jari tangan rapat. Setelah tangan masuk air, air ditekan ke bawah sampai tangan berada di bawah bahu ini gerakan menarik. Sesudah itu sikut dibengkokkan dan dibawa ke atas permukaan air. Dengan cepat lengan diluruskan di luar air sejauh- jauhnya ke muka.

Gerakan menarik air ke bawah dan mendorong adalah gerakan maju. Sedangkan gerakan lengan di atas permukaan air, setelah melakukan tarikan dan dorongan di dalam air, kemudian sikut diangkat ke atas permukaan air



dalam keadaan rileks adalah gerakan kontra, gerakan yang berlawanan dan merupakan gerakan yang merugikan.

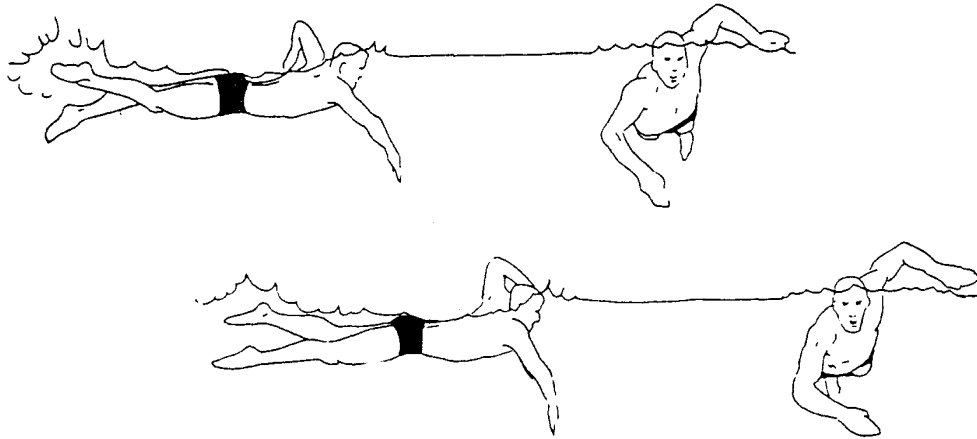


Gambar 14

Gerakan tarikan tangan di dalam air. Tangan lurus ke depan; telapak tangan agak mengarah ke samping. Selanjutnya lakukan gerakan tarikan, tangan ditekuk sehingga membentuk sudut  $\pm 90$  derajat antara lengan atas dan lengan bawah. Tarikan dilakukan sampai di bawah pusar/perut; titik berat kekuatan pada lengan atas dan lengan bawah. Setelah telapak tangan berada di bawah pusar. Lakukan gerakan dorongan sampai telapak tangan menyentuh paha.

### **Gabungan Gerakan Kaki, Lengan dan Bernapas**

Gerakan gabungan antara kaki, lengan, dan bernafas sebenarnya telah merupakan gerakan renang secara keseluruhan atau utuh. gerakan gabungan ini memerlukan koordinasi yang baik. Bila anak telah menguasai gerak gabungan ini dapat dikatakan dia sudah dapat berenang dengan gaya tertentu. Terkoordinasinya gerakan gabungan tersebut sangat ditentukan oleh kesungguhan dan keteraturan latihan.



Gambar 15

Gambar di atas menunjukkan gerak gabungan antara gerakan kaki, gerakan lengan dan saat mengambil nafas. Gerakan ini harus terkoordinasi dan bahkan harus serasi. Gambar tersebut menunjukkan gerak gabungan renang gaya bebas atau krol.

### **Meloncat Sederhana**

Meloncat di kolam renang sebenarnya hanya dilakukan bagi seseorang atau yang sudah dapat berenang. Gerakan meloncat ini merupakan gerakan dan latihan pendahuluan untuk start dan loncat indah di papan loncat. Dalam hal ini anda hanya sekedar dikenalkan loncat atau terjun ke dalam kolam dari tepi kolam ataupun dari papan loncat 1 meter.

Hal yang perlu diperhatikan dalam loncat antara lain perlunya koordinasi antara anggota-anggota badan, arah loncatan akan dilakukan, keseimbangan badan, dan mata tetap terbuka serta terakhir kembali semula setelah loncat. Loncat ini memerlukan keberanian lebih dibanding dengan gerakan-gerakan renang di kolam, karena akan mengalami saat-saat di mana anda tidak dapat berbuat lain selain menunggu hasilnya.

Terutama pada saat seseorang berada di udara. Loncatan yang dilakukan diawali dari sikap duduk, sikap berlutut dan sikap berdiri dari tepi kolam ataupun dari papan loncat 1 meter.

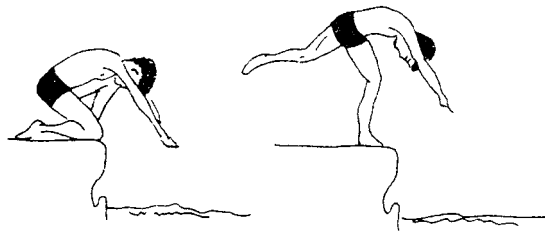
#### **a. Sikap Duduk**

Anda duduk di tepi kolam atau bibir kolam. Telapak kaki ditempatkan di dinding kolam, atau di setang, atau di tepi parit kolam bagian dalam. Luruskan kedua tangan, ibu jari kedua tangan saling berkaitan. Kepala di antara kedua lengan. Pandangan lihat ke arah air yang akan dimasukinya. Selanjutnya badan dijatuhkan ke depan dan masuk ke dalam air/kolam. Sebelum masuk ke dalam kolam ambil nafas dalam-dalam lebih dahulu.

Saat masuk ke dalam kolam kedua telapak tangan terbuka dan terangkat ke depan. Lakukan latihan tersebut berulang kali agar timbul rasa percaya diri pribadi. Setelah kepala masuk ke dalam air, dapat diteruskan dengan sikap meluncur, dan kaki, badan, dari kedua lengan lurus di permukaan air.

### **b. Berlutut**

Setelah dari sikap duduk, dapat diteruskan dengan sikap berlutut satu kaki di tepi kolam. Anda berlutut satu lutut di tepi kolam. Kaki yang berlutut lurus ke belakang, punggung telapak kaki di lantai. Kaki lainnya bertumpu di samping kaki yang melutut. Pandangan dan tangan seperti sikap duduk yang lalu.

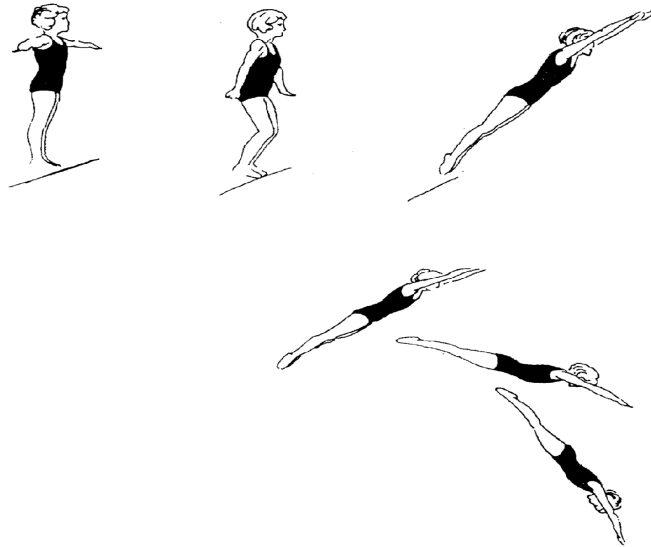


Gambar 16.

Segera setelah sikap berdiri, kaki yang berlutut terangkat, dan bertolak dengan kaki satunya dan meloncat ke dalam air. Sikap kedua tangan dan gerakan lanjutan seperti latihan sikap duduk. Lakukan berulang kali.

### **c. Sikap Berdiri**

Pelaksanaan loncat dari sikap berdiri harus dilakukan di tepi kolam yang lebih dalam. Untuk menjaga muka atau tangan tidak menyentuh dasar kolam, kedua telapak tangan setelah masuk ke dalam kolam segera terbuka dan jari-jari diarahkan ke atas.



Gambar 17

Sikap berdiri di tepi kolam, kedua lengan lurus ke atas, mata terbuka memandang ke depan. Kedua lutut sedikit dibengkokkan, kemudian meloncat ke dalam kolam. Sikap tubuh yang baik adalah bila tubuh pada saat melayang lurus. Saat kepala masuk ke dalam air, kedua tangan lurus, kepala di antara kedua lengan. Pelihara keseimbangan badan. Koordinasi yang baik antara kedua lengan, kaki dan gerakan saat bertolak akan menghasilkan hasil loncatan yang baik pula.

Gerakan loncatan dari sikap duduk, berlutut, dan berdiri tersebut dapat dilakukan dari papan loncat 1 meter. Hal yang harus diingat segala sesuatunya harus mendasarkan atas kemajuan yang dicapai oleh anda itu sendiri. Loncatan dari papan 1 meter dilaksanakan, apabila loncatan dari tepi kolam sudah tidak ada kesukaran. Untuk itu keselamatan anda harus selalu diutamakan.

## 2. Gerakan Gaya-Gaya Renang

Pada modul ini akan disajikan gerakan gaya-gaya renang yaitu: jenis gaya-gaya yang sebaiknya dipelajari lebih dahulu bagi anda yang akan belajar renang. Ternyata dalam perkembangannya, jenis gaya renang yang sebaiknya dipelajari lebih dahulu berubah dari masa ke masa. Pernah suatu masa, bahwa untuk belajar renang sebaiknya belajar gaya dada dahulu. Hal ini sesuai dengan pandangan Thevenot bangsa Perancis dalam bukunya Seni Berenang atau The Art Swimming. Dia menjelaskan dan menggambarkan gaya yang

dimaksud adalah semacam gaya dada. Gaya renang tersebut dia katakan tidak mengganggu pandangan. Karena mulut dan hidung di atas permukaan air, sehingga dapat bernafas bebas.

Dengan adanya kompetisi, maka kecepatan renang merupakan faktor penting, dan gerakan tangan melewati tangan atau hand-over-hand mulai terkenal di Eropa. John Trudgen, di Inggris mengenalkan renang gaya tangan melewati-tangan. Gaya itu diperoleh Trudgen sewaktu meneliti gaya renang bangsa Indian Amerika Selatan. Ternyata gaya Trudgen tersebut dalam perkembangannya menjiwai atau memelopori gaya krol sekarang ini.

Pernah suatu masa lebih kurang pada abad 20, banyak perhatian lebih ditujukan kepada gerakan tangan, dengan mengabaikan peran gerakan kaki. Ternyata kini dengan seringnya diselenggarakan kompetisi, maka penelitian dan eksperimen tentang gaya renang lebih diarahkan kepada perbaikan pukulan yang dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik. Dari hasil studi dan eksperimen, ternyata gaya Trudgen banyak keuntungan dibanding dengan kerugiannya. Karena setiap pukulan kaki, gerak maju lebih nyata. Lagi pula selain gerakan kaki, secara bergantian dapat digabung dengan gerakan tangan. Gaya dan gerakan ini kemudian dikembangkan oleh Richard Cavill perenang yang berasal dari Australia.

### **Gaya-gaya renang yang akan disajikan dalam modul mi adalah:**

- 1) gaya bebas (crawl),
- 2) gaya punggung (back crawl),
- 3) gaya dada (breast stroke), dan
- 4) gaya kupu-kupu (dolphin).

### **Gaya Bebas (Krol)**

Gaya bebas atau krol, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Gerakan atau pukulannya berada satu garis dengan as memanjang tubuh, dan gerakan kedua tangan pun pemulihannya atau recovery-nya di atas permukaan air, sehingga sedikit sekali hambatan yang timbul sewaktu pemulihan. Dengan kata han gerakan yang merugikan sedikit sekali. Gaya krol, karena cepatnya, juga berguna untuk menolong korban tenggelam yang segera memerlukan pertolongan.

Secara umum gaya bebas itu diartikan orang bebas memilih macam gaya apa yang disukai dalam berenang. Dalam pertandingan-pertandingan, untuk nomor gaya bebas orang selalu memilih gaya krol, karena kenyataannya gaya krol lah yang tercepat dibanding dengan gaya-gaya lainnya. Dengan demikian gaya bebas berarti gaya krol.

Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya krol (gaya bebas) yakni:

- 1). posisi badan,
- 2). gerakan kaki,
- 3). gerakan tangan,
- 4). pengambilan nafas dan
- 5). koordinasi gerakan.

### **1. Posisi Badan**

Perenang dalam posisi mendatar telungkup dengan tubuh rata. Kepala lurus dengan badan. Posisi kepala, punggung, tungkai harus sedatar mungkin dengan permukaan air dan dalam keadaan rileks. Sebagian anggota badan dahi, bahu, pantat dan tumit berada di atas permukaan air. Kedua tangan dan kaki lurus.

Posisi keseluruhan anggota badan yang mendatar dengan permukaan air banyak membantu kecepatan renang, karena tahanan air kecil. Bila posisi kedua tangan, punggung, dan kaki lurus sedang posisinya tidak mendatar di permukaan air, misalkan kedua kaki lebih jauh dari permukaan air, maka hambatannya akan lebih besar untuk maju.



Gambar 18

## 2. Gerakan Kaki

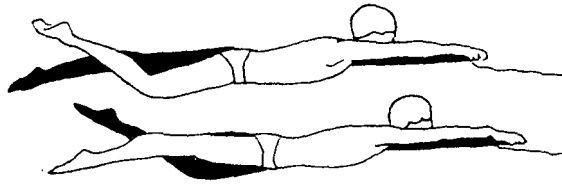
Gerakan kaki seperti telah diutarakan pada gerakan teknik dasar renang yang lalu mempunyai peran sangat penting, karena memiliki daya gerak maju paling besar. Bagi anda yang sedang belajar renang tempat dan bentuk latihannya hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan anda. Latihan dapat dilakukan pada kedalaman air selutut, dalam sikap telungkup kedua tangan bertumpu pada dasar kolam; juga dapat dilakukan dengan berpegangan setang di tepi kolam. Posisi dan gerakan kaki diusahakan sebagai berikut:

- kedua kaki lurus tetapi rileks, punggung telapak kaki ditegangkan;
- gerakan ke bawah dimulai dari pangkal paha, dilanjutkan gerakan pada tungkai bawah, diakhiri dengan lecutan pergelangan kaki;
- kedua lutut dan pergelangan kaki tetap rileks, karena hal ini akan menambah keefektifan pukulan;
- gerakan/pukulan ke atas diusahakan kaki jangan sampai keluar dari permukaan air;
- pukulan kaki ini selain untuk gerak maju juga untuk memelihara keseimbangan dan stabilitas dari pengaruh gerakan lengan dan berputarnya tubuh;

Dalam gerakan kaki terdapat berbagai macam pukulan yang menggambarkan kaitan antara gerakan lengan dan gerakan kaki, yaitu dengan istilah:

- 2 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi dua kali gerakan kaki;
- 4 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi empat kali gerakan kaki;
- 6 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi enam kali gerakan kaki;
- 8 pukulan, diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi delapan kali gerakan kaki.

Dengan demikian makin banyak jumlah pukulan, frekuensi gerakan kaki makin banyak pula. Sedangkan jumlah gerakan lengan tetap, karenanya jarak teratas dan terbawah pukulan kaki semakin kecil. Jumlah mana yang terbaik, itu sangat tergantung kemampuan perorangan.



Gambar 19

Bagi perenang yang lebih maju, gerakan kaki dapat dengan lutut sedikit bengkok dan sewaktu lecutan serongkanlah kedua jari kaki mengarah ke dalam, sehingga antara tungkai kaki bawah satu dan lainnya sedikit menyilang. Dalam latihan gerakan dapat pula digunakan papan latihan dengan dipegang kedua tangan, dan posisi badan diusahakan sejajar dengan permukaan air.

### 3. Gerakan Tangan

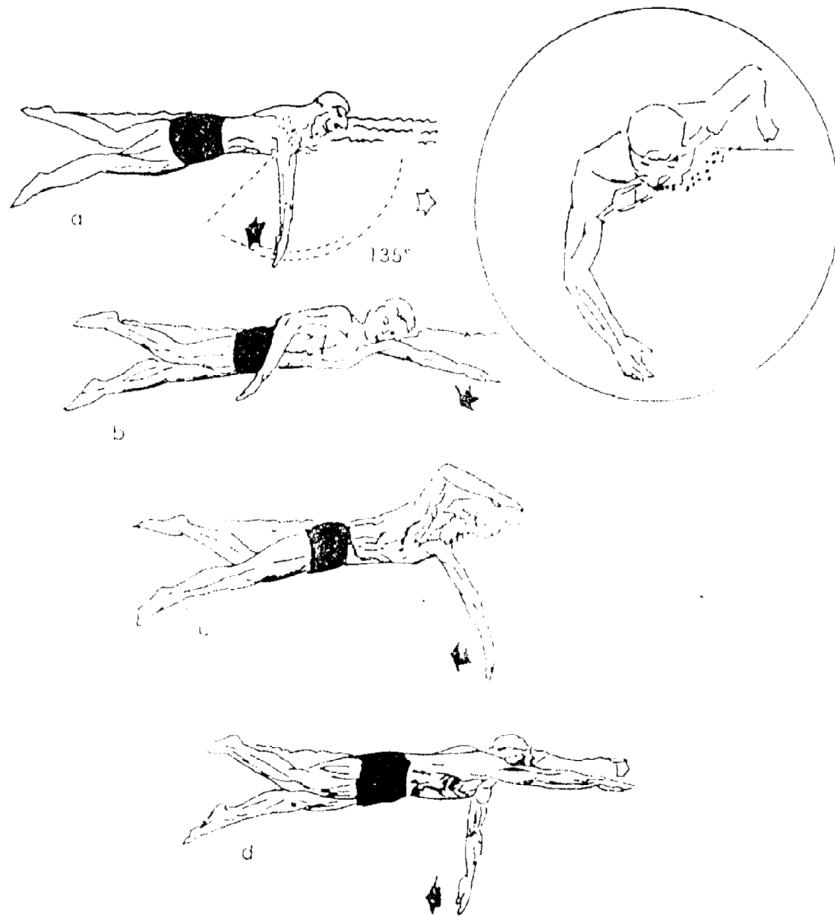
Pengertian gerakan tangan sama pengertiannya dengan gerakan lengan. Dua istilah digunakan saling berganti dan mempunyai pengertian sama. Pelaksanaannya saat lengan masuk air, jari-jari tangan masuk lebih dahulu dan tangan masuknya ke air di depan bahu. Sikut/lengan dibengkokkan ke depan dan ke bawah, jari-jari tangan rapat, pergelangan tangan sedikit ditekuk; posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

Selanjutnya tangan ditarik ke belakang menuju ke pusat atau pusar. Gerakan ini dinamakan menarik (pull). Setelah tangan melalui pusat, dorong ke belakang dan sikut mendekat pada togok badan. Gerakan dorong diteruskan sampai lengan lurus dan menyentuh paha. Gerakan ini dinamakan mendorong (push). Gerakan diteruskan lagi dan lengan diayun ke atas keluar dari permukaan air, dengan gerak memutar digerakkan ke muka dekat di atas permukaan air pula dekat dengan badan. Kemudian lengan masuk air, dimulai jari-jari tangan masuk air dahulu di muka dan di depan bahu.

Gerakan saat lengan/tangan melewati paha dan keluar dari air dinamakan gerak kembali (recovery). Dengan demikian dalam gerakan tangan ada tiga tahapan gerak, yaitu: pertama, mulai jari-jari tangan masuk ke dalam air sampai tangan tiba di pusat/pusar yang dinamakan gerakan menarik; kedua, gerakan mulai dari pusat sampai tangan menyentuh paha yang dinamakan gerakan mendorong; dan ketiga, gerakan sejak tangan menyentuh paha dan



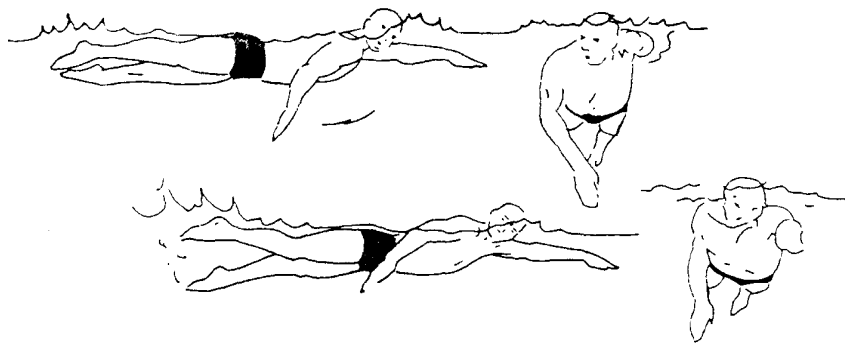
keluar dari permukaan air sampai tangan akan masuk ke dalam air kembali yang dinamakan gerakan kembali.



Gambar 20

#### 4. Pengambilan Napas

Pengambilan nafas hendaknya dilakukan dengan seefektif mungkin, agar hambatan yang terjadi dalam gerak maju lebih kecil. Dalam pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cara memalingkan ke muka ke kanan atau ke kiri. Hal ini tergantung kebiasaan setiap individu. Pada waktu memutar kepala atau memalingkan kepala, mengikuti sumbu panjang badan. Pemalingan muka sesedikit mungkin, asal mulut berada di atas permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan pada saat berakhirnya gerakan tangan kanan mendorong ke belakang, sedang lengan/tangan kiri tepat memasuki air, saat itu kepala berpaling ke kanan dan mulut di atas permukaan air dengan cepat ambil nafas melalui mulut.



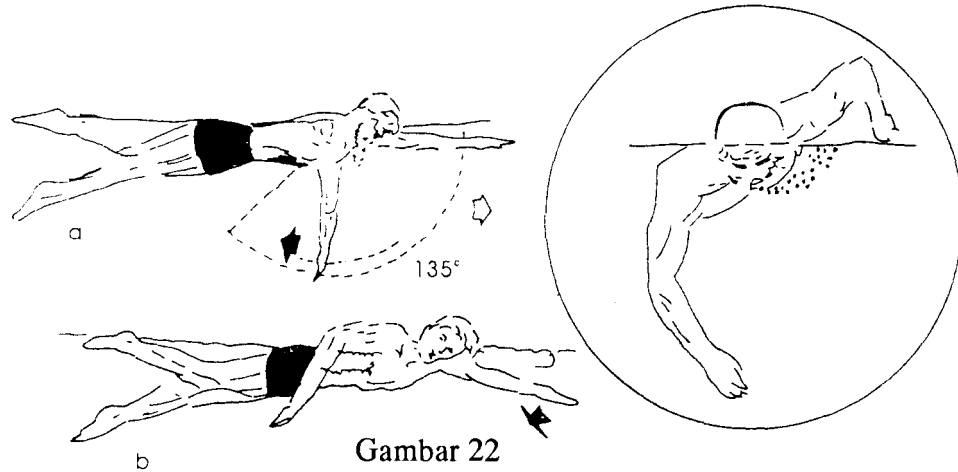
Gambar 21

Pengeluaran nafas dilakukan sedikit demi sedikit melalui mulut atau mulut dan hidung dan berakhir tepat pada saat kepala dipalingkan ke kanan lagi untuk setiap mengambil nafas saat mulut di atas permukaan air.

## 5. Koordinasi Gerakan

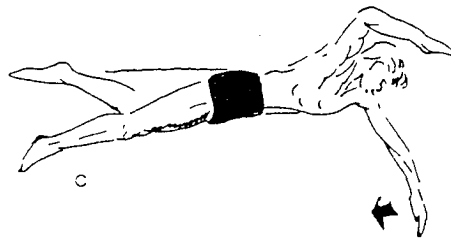
Dengan menguasai posisi badan dan gerakan-gerakan kaki, tangan, dan cara pernafasan, langkah yang penting adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan tersebut menjadi suatu gerakan gaya bebas atau krol dan merupakan gerakan yang menyatu dan bulat. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan yang terbaik adalah yang dapat mengembangkan tantangan seseorang untuk mau belajar renang. Koordinasi dikatakan baik, apabila menghasilkan gerakan maju ke depan dengan lancar dan ajeg.

Koordinasi yang baik dapat dijelaskan dengan kata-kata sebagai berikut: Lengan kanan masuk, kaki kanan ke atas; lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Dengan kata lain selagi lengan kanan masuk ke dalam air, kaki kanan menendang ke atas (pukulan pertama), dan bila lengan kiri masuk ke dalam air, kaki kiri menendang ke atas (pukulan keempat). Jumlah ada enam pukulan: tiga gerakan ke atas untuk tiap kaki dalam suatu siklus gerakan lengan yang lengkap.

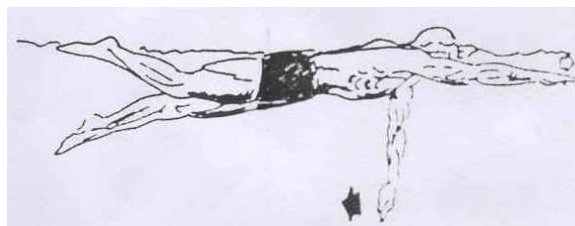


Gambar 22

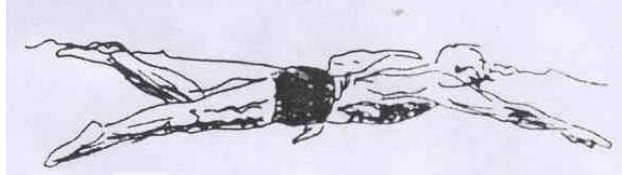
- a. Tangan kiri masuk ke dalam air, gerakan kaki kiri ke atas, muka berada di bawah permukaan air.
- b. Tangan kiri mulai dengan gerakan menarik, tangan kanan mendorong ke belakang ke arah paha, kaki kanan bergerak ke atas, muka dan mulut berpaling ke kanan, mulut di atas permukaan air dan mengambil nafas melalui mulut.



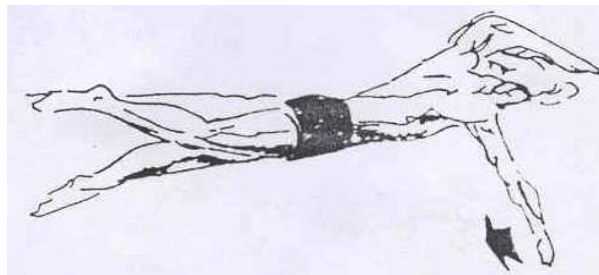
- c. Tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki gerakan ke atas kaki kanan menendang ke bawah dilanjutkan dengan gerakan lecutan pada pergelangan kaki dan punggung telapak kaki



- d.. Tangan kanan masuk air, kaki kanan gerakan ke atas, tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki kiri gerakan menendang kebawah dilanjutkan gerakan lecutan pada pergerakan kaki dan bagian punggung telapak kaki.



- e. Tangan kiri pada akhir gerakan mendorong, kaki kiri gerakan ke atas; tangan kakan dalam gerakan menarik, muka masuk ke dalam air.



- f. Tangan kanan dalam gerakan menarik, kaki kanan gerakan ke atas

### **Gaya Punggung**

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam gaya punggung, hampir sama dengan renang gaya krol; perbedaannya pada posisi tubuh dan arah gerakan lengan. Dalam renang gaya punggung, posisi tubuh telentang; dataran punggung mengapung lebih luas, karena itu kemampuan mengapung tubuh lebih lebih besar dibanding dengan gaya krol.

Dalam gaya punggung, pengambilan nafas bukan masalah, karena muka menghadap ke atas; sehingga pengambilan nafas lebih leluasa. Akan tetapi pandangan ke arah tujuan terhalang dan bagi perenang pemula hal ini akan menimbulkan rasa takut.

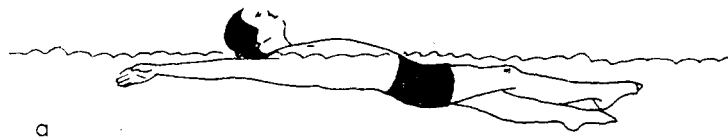
Beberapa teknik dalam gaya punggung yang harus mendapat perhatian:

- a). posisi badan
- b). gerakan kaki
- c). gerakan tangan

- d). pengambilan nafas
- e). koordinasi gerakan

*a. Posisi badan*

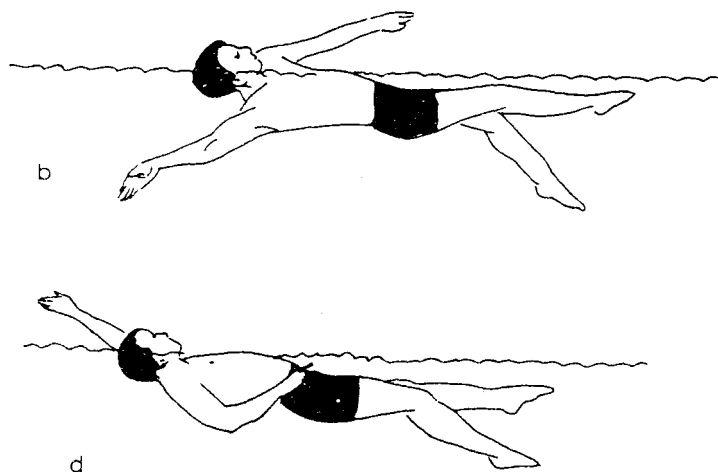
Pada gaya punggung posisi tubuh telentang mendatar, dibawah permukaan air, kecuali kepala atau muka yang tetap berada di atas permukaan air. Pada umumnya kepala berada di atas permukaan air sebatas telinga, sehingga muka selalu berada di atas permukaan air. Letak punggung hampir rata, sedangkan letak kedua kaki, panggul sedikit lebih rendah dibandingkan dengan kepala dan bahu, pandangan ke atas.



Gambar 23

*b. Gerakan kaki*

Gerakan kaki pada gaya punggung mirip dengan gaya krol. Gerakannya adalah kaki bergerak ke atas ke bawah silih berganti dan gerakannya mulai dari panggul atau pangkal paha diikuti dengan gerakan fleksi dan relaksasi pada lutut dan pergelangan kaki.



Gambar 24

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan tentang gerakan kaki:

- Sewaktu pukulan ke bawah kaki lurus, sedang kaki berada  $\pm 20$  cm di bawah permukaan air kemudian lutut dibengkokkan sampai kaki berada pada kedalaman  $\pm 45$  cm. Luruskan ibu jari kaki dan putar ke dalam dengan pergelangan rileks.
- Gerakan ke atas, angkat kaki, dan luruskan lutut dengan cepat, tendang air ke atas dengan punggung telapak kaki dan gerakan cambuk pergelangan kaki.
- Pada waktu gerakan ke atas, lutut tetap di bawah permukaan air, sedang ujung-ujung jari kaki tetap di bawah permukaan air.
- Berikut kaki diluruskan lagi, kaki masuk ke dalam dan siklus tersebut di atas terulang terus menerus, jarak gerakan kaki ke atas dan ke bawah dalam gaya punggung lebih lebar dari pada gaya krol.
- Pada waktu pukulan kaki ke atas sampai gerakan cambuk pergelangan kaki, adalah merupakan tenaga terbesar dalam menggerakkan tubuh melaju ke belakang.

### c. *Gerakan Tangan*

Gerakan tangan pada gaya punggung tahapannya sama seperti gaya krol, yaitu yang meliputi gerakan menarik, gerakan mendorong, dan gerakan kembali. Penjelasannya ialah sebagai berikut:

- *Gerakan menarik*: gerakan ini dimulai dengan posisi lengan lurus di belakang kepala, jari-jari kelingking di bawah. Permulaan akan mengadakan gerakan menarik telapak tangan berada di bawah permukaan air  $\pm 25$  cm. Gerakan dimulai dengan sikut agak dibengkokkan kemudian menarik dengan kuat sampai lengan mendekati badan. Gerakan menarik berakhir saat lengan atas menyentuh badan, dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong.
- *Gerakan mendorong*: gerakan ini dimulai setelah lengan atas menyentuh atau mendekat pada badan selanjutnya dengan cepat lengan bawah mendorong sampai telapak tangan mendekati paha. Umumnya gerakan menarik lebih besar kekuatannya dibanding gerakan mendorong. Karen gerakan mendorong dilakukan mendekati berakhirnya gerakan tangan. Pada akhir gerakan mendorong akan dimulai dengan gerakan kembali (recovery).

- *Gerakan kembali*; setelah tangan menyentuh badan, terjadilah gerakan kembali. Dimulai dengan menaikkan bahu dan lengan mengikutinya. Yang keluar dulu dari dalam air ibu jari tangan, telapak tangan menghadap ke dalam. Setelah lengan pada posisi tegak lurus dengan permukaan air, telapak tangan diputar menghadap ke luar, selanjutnya tangan dimasukkan ke dalam air dengan jari kelingking yang masuk lebih dahulu. Dan saat itu berakhir gerakan kembali dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik; sehingga siklus gerakan menarik, mendorong, dan kembali berlangsung terus menerus.

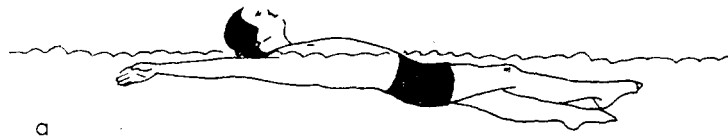
#### *d. Pengambilan Nafas*

Pengambilan nafas dalam gaya punggung sebenarnya tidak mengalami kesulitan, karena mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Gangguan yang terjadi seringkali percikan air, terutama bila masuk ke dalam hidung. Percikan air tersebut terjadi terutama disebabkan oleh gerakan lengan. Untuk menghindari gangguan tersebut, usahakan tidak mengambil nafas waktu gerakan tangan akan mendekati hidung. Untuk gaya punggung pengambilan nafas sebaiknya dilakukan melalui mulut dan hidung, pada saat kedua lengan berada di dalam air, yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi mendatar, saat lengan yang satu masuk dan lengan lainnya akan keluar.

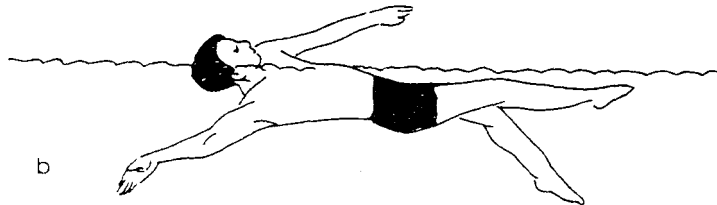
#### *e. Koordmasi Gerakan*

Utuk mendapatkan tenaga maksimal, perlu keseimbangan seluruh tubuh. Hal ini dapat dihasilkan atas keserasian dan ketepatan gerak antara lengan dan kaki. Bagi perenang yang baik umumnya menggunakan 6 (enam) pukulan, yaitu tiga kali untuk setiap gerakan lengan atau enam kali untuk gerakan lengan yang utuh (satu pukulan kanan dan satu pukulan kiri). Gaya punggung di atas ada yang menamakan gaya punggung krol, karena mirip sekali dengan gaya krol. Tentang pengambilan nafas tidak ada masalah, selama posisi badan tetap mendatar dan adanya keserasian dan ketepatan gerak antara gerakan lengan dan kaki.

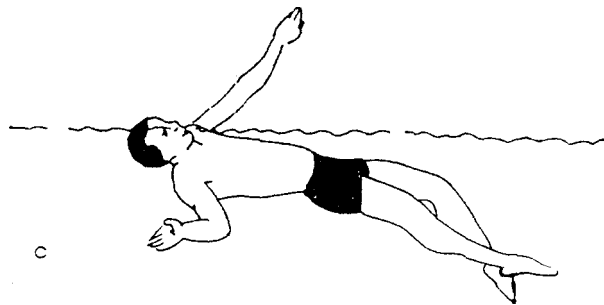
Penjelasan tentang keserasian dan ketepatan gerakan tangan dan kaki secara utuh adalah seperti berikut:



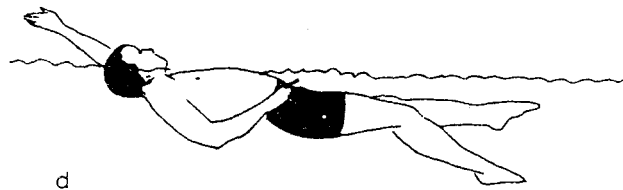
Gambar a. Tangan kanan mulai masuk, jari-jari kelingking masuk air lebih dahulu, tangan kiri di samping badan.



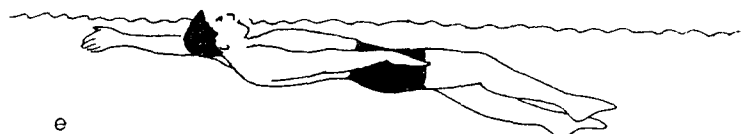
Gambar b. Tangan kanan mulai melakukan gerakan menarik, tangan kiri mulai keluar dari permukaan air.



Gambar c. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan menarik, tangan kiri diputar, tapak tangan menghadap ke luar

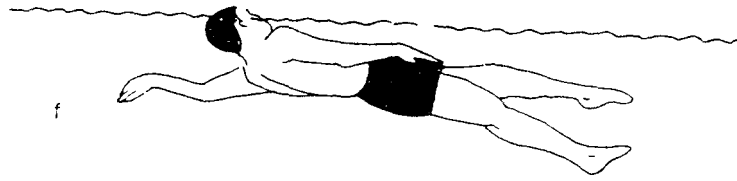


Gambar d. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri akan mulai masuk air, jari-jari kelingking akan memasuki air lebih dahulu.





Gambar e. Tangan kanan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri sudah masuk air; jari-jari kelingking memasuki air lebih dahulu.



Gambar 25

Gambar f. Tangan kiri mulai gerakan menarik, tangan kanan siap untuk keluar dari permukaan air untuk memulai gerakan kembali atau recovery.

### **Gaya Dada**

Gaya dada disebut juga gaya katak. Karena berenanganya meniru gerakan katak. Perbedaannya, pada manusia sewaktu sikap meluncur kedua kaki dan lengan lurus, sedang pada gerakan katak sikap seperti ini tidak dijumpai. Dalam abad ke-19, yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk di kalangan militer juga yang dilombakan hanya gaya katak saja, sehingga pada waktu itu gaya tersebut disebut *schoolsiag* (renang yang diajarkan di sekolah) yang diambil dari bahasa Belanda. Bagi seseorang yang menguasai gaya ini dia dapat berenang dalam jarak jauh atau pada waktu lama.

Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah:

- a) posisi badan,
- b) gerakan kaki,
- c) gerakan lengan,
- d) pengambilan nafas, dan
- e) koordinasi gerakan.

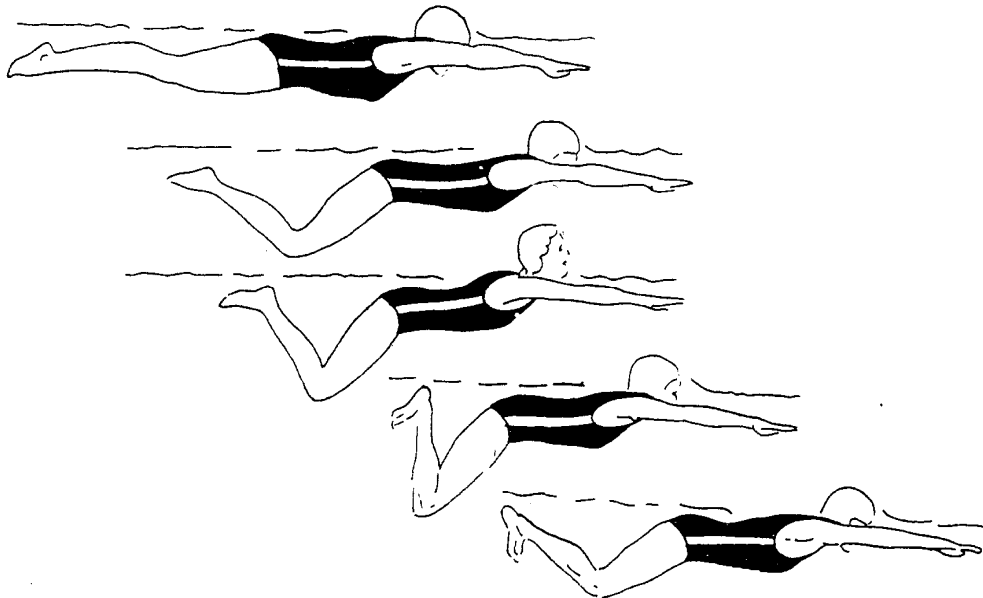
#### *a. Posisi Badan*

Dalam gaya dada posisi badan telungkup dan mendatar pada permukaan air. Tubuh dan seluruh anggota tubuh harus rileks; agar tidak mengeluarkan tenaga yang cuma-cuma. Sewaktu meluncur tubuh mendatar pada permukaan air. Pada waktu ambil nafas tubuh sedikit menurun dan letak kepala di atas permukaan air, dan lebih tinggi dibanding dengan kaki.

*b. Gerakan kaki*

Sikap permulaan, kedua kaki lurus ke belakang dan rapat. Kedua kaki ditarik, kedua tumit tetap berdekatan dan kedua lutut terpisah  $\pm$  selebar bahu. Gerakan menarik kedua kaki ini harus pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra.. Selanjutnya kedua kaki dibuka dan ditutup kembali dengan cepat dan merupakan pukulan cambuk, sehingga kedua kaki lurus dan rapat kembali.

Gerakan yang cepat dan pukulan cambuk ini badan akan meluncur. Saat meluncur maju tahanan ke muka kecil sekali, karena kedua kaki dan kedua tangan lurus ke depan. Setelah kekuatan maju berkurang, gerakan menarik kedua kaki dan gerakan mencambuk diulang lagi.



Gambar 26

*c. Gerakan Tangan*

Sikap permulaan kedua lengan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah. Gerakan tangan pada gaya dada prinsipnya ada dua tahap: yaitu gerakan menarik dan kembali. Gerakan mendorong tidak ada, karena pada akhir gerakan menarik, kedua tangan segera kembali bersamaan gerakan

pukulan kedua kaki. Saat menarik kedua lengan, kedua sikut menyemping, kedua tangan terpisah melebar sampai kedua tangan di bawah dagu.

Saat menarik kedua lengan, kepala terangkat untuk mengambil nafas. Selanjutnya telapak tangan menghadap ke bawah, kedua lengan diluruskan kembali ke depan bersamaan dengan merendahkan kepala ke dalam air untuk mengeluarkan nafas. Gerakan menarik harus dilakukan dengan kuat, karena untuk meluncur gerakan ke depan, sedang gerakan kembali dilakukan dengan pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra.

#### *d. Pengambilan Nafas*

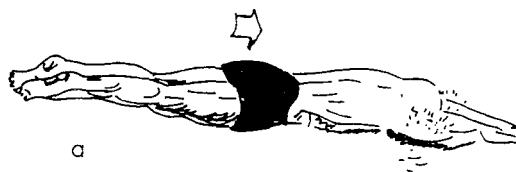
Gerakan pernafasan dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan nafas pada waktu mengangkat kepala keluar dari air sedang pengeluaran nafas dilakukan pada waktu kepala masuk di dalam air. Dengan kata lain pada akhir gerakan menarik oleh kedua lengan, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air untuk segera mengambil nafas. Pada saat kedua lengan diluruskan kembali, kepala masuk kembali ke dalam air dan waktu itu mengeluarkan nafas. Pengambilan nafas melalui mulut, sedang mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung.

#### *e. Koordinasi Gerakan*

Setelah menguasai posisi badan, macam-macam gerakan kaki, lengan/tangan, dan cara pernafasan yang lebih penting lagi adalah adanya koordinasi yang baik sehingga merupakan gerakan yang serasi dan utuh dalam gaya dada. Koordinasi ini hanya dapat terjadi setelah melalui latihan yang sungguh-sungguh dan terus-menerus. Anda diberi kesempatan untuk mempraktekan gerakan sebanyak mungkin sesuai dengan batas kemampuan.

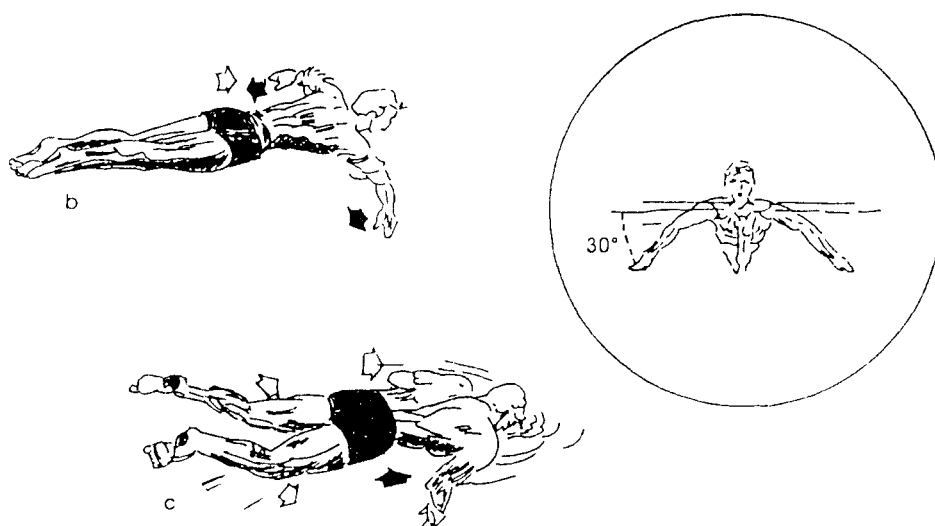
Ada dua pendapat tentang gerakan-gerakan yang lebih dahulu perlu dipelajari. Pendapat pertama mengatakan dalam gaya dada yang perlu dipelajari dahulu adalah gerakan tangan dan kepala sewaktu mengambil dan mengeluarkan nafas, baru kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki. Seding pendapat kedua gerakan kakilah yang penting dipelajari dahulu, baru kemudian gerakan lengan dan kepala dalam hal pernafasan.

Keseluruhan dan keutuhan gerakan untuk terkoordinasikan dengan baik dalam gaya dada diuraikan sebagai berikut:

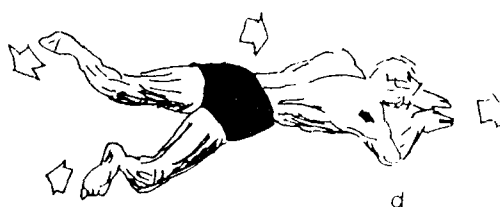


Gambar a. Ini adalah saat-saat dimana gerakan tubuh meluncur maju. Dikatakan pula berakhirnya kedua kaki, menutup dan gerakan cambuk dan kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air, telapak tangan menghadap ke belakang.

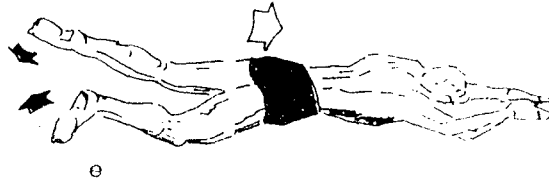
Gambar b. Kedua tangan ditarik, kepala khususnya mulut keluar di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua kaki tetap lurus ke belakang.



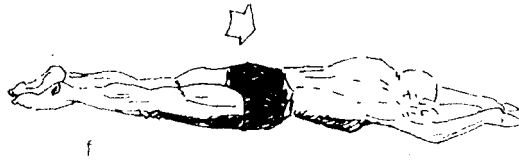
Gambar c. Tarikan kedua tangan setelah sampai pada bagian bawah dada akan menuju ke dagu, kedua kaki mulai ditarik ke depan dan dibuka.



Gambar d. Kedua kaki melakukan gerakan menutup, bersamaan dengan itu kedua tangan mulai akan meluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air.



Gambar e. Kedua kaki mengakhiri gerakan menutup dengan cambukan pada pergelangan kaki, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air diikuti dengan mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung.



Gambar 27

Gambar f. Saat-saat tubuh meluncur ke depan. Kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air. Sikap ini kembali seperti gambar a, yaitu termasuk saat-saat berakhirnya gerakan maju.

### **Gaya Kupu-Kupu (Dolphin)**

Gaya Kupu-kupu dalam perkembangan berasal dari gaya dada. Gaya kupu-kupu dinamakan pula gaya dolphin, karena kedua kaki seperti gerakan ikan dolphin atau lumba-lumba. Gaya kupu-kupu atau butterfly karena gerakan kedua lengan pada waktu keluar dari dalam air diayunkan ke muka. Dahulu gaya ini kurang disenangi orang, karena adanya faktor-faktor yang merugikan.

Gerakan lengan menekan dan menarik sampai belakang, menimbulkan perubahan sikap badan dan merupakan kerugian bagi perenang. Di samping itu ada pula keuntungannya, yaitu kekuatan mendorong dan menarik lengan sampai belakang sangat besar dan gerakan kedua lengan mengayun ke muka melalui udara, tahanan muka sangat kecil.

Dalam belajar gaya kupu-kupu masalah teknis yang mendapat perhatian meliputi hal-hal berikut:

- a). posisi badan,
- b). gerakan kaki,
- c). gerakan lengan,
- d). pengambilan nafas, dan
- e). koordinasi gerakan.

*a. Posisi Badan*

Posisi badan telungkup, kedua lengan dan kaki lurus; kepala di atas permukaan air lebih kurang sampai setinggi mata. Badan mendatar dan sedapat mungkin lurus.

*b. Gerakan Kaki*

Gerakan kaki adalah gerakan dolphin, pelaksanaannya sama seperti gerakan kaki pada gaya krol, hanya gerak pukulan kedua kaki bersama-sama.

- Sikap permulaan: kedua kaki rapat dan rileks; pergelangan kaki dan jari-jari kaki lemas; seluruh telapak kaki mengarah ke atas, sejajar dengan permukaan air.
- Gerak pukulan: gerakan dimulai dengan mengangkat panggul, diikuti dengan lutut sedikit ditekuk, dan mengangkat tumit ke permukaan air. Setelah tumit sampai di permukaan air, panggul diturunkan, lutut tetap ditekuk, dan ibu jari kaki lurus. Dorongan maksimal akan diperoleh atas daya dorong kedua kaki secara simultan/bersama-sama ke bawah sampai kedua lutut betul-betul lurus, dengan gerakan lanjutan pergelangan kaki dan kaki. Gerakan kembali dimulai lagi dengan mengangkat panggul.
- Gerakan kembali (recovery): dengan lutut ditekuk kedua kaki diangkat menuju ke permukaan air, pergelangan kaki rileks. Bila kedua kaki mendekati permukaan air, kedua pergelangan kaki bergerak sehingga telapak kaki mendatar menghadap ke atas. Pada akhir gerakan kembali, kedua lutut sedikit terpisah, dan panggul juga sedikit ditekuk (fleks). Saat itu kedua kaki dalam posisi siap untuk bergerak. Gerakan itu dilakukan dengan kuat dan cepat meluruskan kedua kaki ke arah belakang dan agak ke bawah. Karena kecepatan ke depan tergantung pada gerakan bagian

belakang, pukulan yang berlebihan jelas akan menghasilkan kelebihan gerakan ke bawah, karena itu perlu dihindari.

Fleksibilitas pergelangan kaki, disertai kekuatan otot-otot panggul, lutut, punggung bagian bawah, dan otot-otot perut merupakan syarat mutlak demi efektivitas gerakan kaki gaya dolphin.

### *c. Gerakan Lengan*

Gerakan lengan gaya punggung pada prinsipnya mirip dengan gerakan lengan gaya krol. Gerakan lengan gaya punggung adalah gerakan yang selalu dilakukan bersama-sama dalam sikap telungkup. Dalam hal tertentu di sana sini selalu ada modifikasi. Kedua tangan lurus melalui atas kepala masuk air di depan dan selebar bahu, telapak tangan melengkung dan menghadap ke bawah. Kedua tangan serentak menekan ke bawah dan keluar sampai kedua tangan posisinya berada tepat di luar perpanjangan garis depan dan bahu lebih kurang 20- 25 cm di bawah permukaan air. Telapak tangan putar ke dalam dan teruskan tekanan dengan kuat ke belakang ke arah garis tengah tubuh.

Selagi tekanan diarahkan ke belakang dan sedikit ke dalam ke arah paha, gerakkan togok ke atas di atas kedua lengan. Teruskan tekan dengan kedua telapak tangan dan bagian depan lengan bawah dengan sikut ditekuk  $\pm$  45 derajat di luar garis vertikal, seperti gerakan lengan gaya krol. Selanjutnya dorong air dengan telapak tangan ke arah kaki dengan meluruskan sikut sampai kedua tangan menyentuh paha. ini adalah gerakan lengan secara lengkap.

Untuk gerakan kembali (recovery) kedua lengan, otot-otot punggung dan kedua lengan rileks. Selanjutnya didahului dengan lengan atas, naikkan kedua lengan keluar air dan dalam gerakan lateral putar kedua lengan ke luar dan ke depan dengan pergelangan tangan rileks dan punggung tangan menghadap ke atas dan ke depan. Saat kembali kedua sikut lurus dan rileks dan jari-jari tangan masuk ke permukaan air. Selagi kedua lengan masuk ke dalam air dalam posisi permulaan untuk melakukan gerakan, kepala dan bahu menyelam di bawah permukaan air, ke depan menghadap ke bawah.

#### d. Gerakan Pernafasan

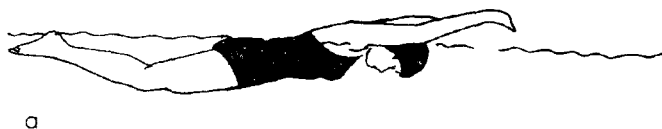
Umumnya pengambilan nafas dilakukan, setiap kali ambil nafas untuk satu siklus gerakan lengan lengkap. Tetapi perenang-perenang biasa melakukan satu pengambilan nafas untuk dua tiga kali gerakan lengan lengkap. Pengambilan nafas dilakukan melalui mulut pada saat kepala dan mulut berada di atas permukaan air.

Saat kepala ke atas, bukan dagu yang terangkat, tetapi kepala ke depan sampai mulut di atas permukaan air. Pengambilan nafas dimulai, pada akhir tahapan mendorong (push) dan berakhir pada saat kedua lengan keluar dari permukaan air untuk memulai tahapan kembali (recovery). Kepala direndahkan saat kedua lengan diayun ke depan. Pengeluaran nafas dilakukan melalui mulut dan hidung, saat muka dan mulut di bawah permukaan air sampai saat siklus gerakan lengan lengkap.

#### e. Koordinasi Gerakan

Pada gaya kupu-kupu atau dolphin disarankan dalam gerakan koordinasi, dua tendangan/pukulan kaki untuk setiap siklus gerakan lengan lengkap. Tendangan pertama terjadi bersamaan sewaktu tahap pertama daya dorong kedua tangan bergerak. Tendangan kedua terjadi pada tahap terakhir daya dorong. Tendangan pertama adalah tendangan yang kuat, yang kedua tendangan yang lemah. Tendangan pertama secara alamiah memang lebih kuat, karena bersamaan pula dengan dimulainya gerakan tangan secara aktif.

Gambaran tentang gabungan gerak secara terkoordinasi adalah sebagai berikut:

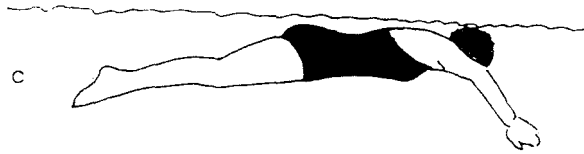


- a. Kedua lengan kembali diluruskan ke depan. panggul sedikit diangkat, kedua tumit menuju ke permukaan dengan kedua lutut sedikit bengkok, kepala masuk air menghadap ke bawah.

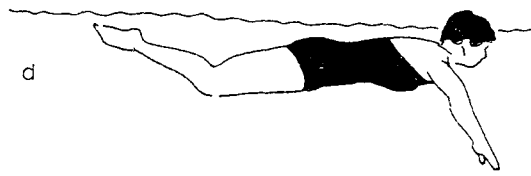




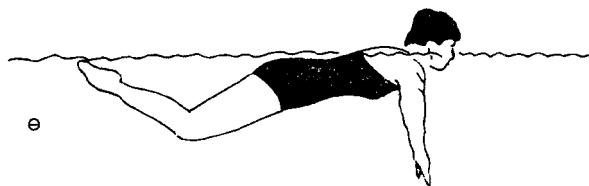
- b. Kedua tangan secara bersama mulai menarik air ke bawah, kedua tumit sampai di permukaan air, kedua ibu jari kaki, lurus, panggul diturunkan kepala di bawah air dan mengeluarkan nafas melalui mulut dan hidung.



- c. Kedua tangan diputar ke dalam dan menarik dengan kuat ke belakang ke arah tubuh, kedua kaki mendorong bersama secara serentak sampai kedua lutut lurus, diikuti gerakan lanjutan pergelangan kaki dan telapak kaki, keluarkan nafas, panggul terangkat kembali.



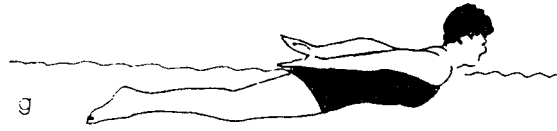
- d. Waktu kembali telapak kaki menuju ke permukaan air, telapak kaki hadap ke atas; kedua tangan menarik menuju ke garis tengah tubuh/pusat, keluarkan udara melalui mulut dan hidung.



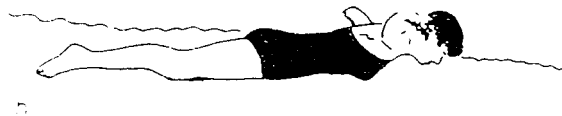
- e. Kedua tangan pada akhir gerakan menarik, kepala mulai dinaikkan.



- f. Kedua tangan mendorong ke belakang ke arah paha, kepala dan mulut di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua kaki akan melakukan gerakan lecutan.



- g. Pada akhir ambil nafas, kedua lengan mulai gerakan kembali diangkat ke luar dan permukaan air, kedua kaki lurus setelah gerakan lecutan.



Gambar 28

- h. Di bawah permukaan air, kedua lengan setengah jalan dalam tahapan kembali, kedua kaki lurus ke- belakang.

### **LATIHAN**

1. Jelaskan menurut anda mengapa olahraga renang tidak diwajibkan
2. Olahraga renang sangat baik untuk kebugaran jasmani. Jelaskan
3. Mengapa olahraga renang berguna untuk kesehatan. Terangkan
4. Olahraga renang juga termasuk olahraga rekreasi. Jelaskan
5. Renang adalah termasuk cabang olahraga keselamatan dan juga dapat memperkuat kejiwaan. Jelaskan dengan singkat.
6. Sebutkan macam-macam gaya dalam olahraga renang.

### **Petunjuk Jawaban Latihan**

1. Karena pertimbangan terbatasnya pengadaan kolam renang di daerah-daerah, atau khususnya di lokasi sekolah-sekolah, maka renang bukan lagi kegiatan olahraga yang diwajibkan. Karena itu dalam kurikulum 1984, renang adalah termasuk olahraga pilihan. Dengan pengertian bagi sekolah-sekolah yang dapat mengusahakan kolam, pengajaran renang dapat diberikan.

2. Renang termasuk olahraga yang melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Karenanya olahraga renang baik sekali untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang. Gerakan-gerakan renang dapat menyebabkan otot-otot tubuh terjadinya peregangan, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan, daya tahan tubuh, maupun daya eksplosif otot tubuh
3. Renang berguna untuk kesehatan, melalui renang kesehatan akan tetap terpelihara bahkan dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit. Seperti penderita asma dapat disembuhkan melalui renang, karena dengan renang otot-otot pernafasan menjadi elastis sehingga lebih berfungsi.
4. Renang juga berguna sebagai olahraga rekreasi, renang biasanya dilakukan di alam terbuka dilakukan dengan gembira, senang hati. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan-tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan peraturan-peraturan ketat yang harus ditaati pada suatu pekerjaan.
5. Orang yang dapat berenang akan terhindar dari bahaya tenggelam dan dapat menolong keluarga, serta orang lain yang membutuhkan yang mendapat kesulitan di perairan. Renang juga dapat memperkuat kejiwaan, melalui olahraga renang orang-orang dapat menumbuhkan keberanian, menanamkan disiplin dan mentaati peraturan-peraturan yang berlaku. Semua itu dapat menumbuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri.
6.
  - 1) gaya bebas (crawl),
  - 2) gaya punggung (back crawl),
  - 3) gaya dada (breast stroke), dan
  - 4) gaya kupu-kupu (dolphin).

## **RANGKUMAN**

Banyak manfaat olahraga renang bagi kehidupan seseorang, seperti untuk kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, keselamatan, dan menghindari dari tekanan jiwa akibat peraturan-peraturan yang ketat dari suatu pekerjaan.

Dalam belajar renang hendaknya lakukanlah pembelajaran sebagian demi sebagian dahulu, agar tidak menghadapi langsung keadaan yang sulit dan kompleks. Latihan ini biasa disebut latihan teknik dasar renang. Latihan bisa

dimulai dengan bermain-main pada kolam renang yang dangkal, selanjutnya diteruskan dengan pengambilan napas, menyelam, dan meluncur. Berikutnya latihan gerakan kaki di tempat yang diteruskan dengan maju sambil meluncur dan pengambilan napas semampunya.

Setelah gerakan kaki, lanjutkan dengan gerakan tangan di tempat yang dikombinasikan dengan gerakan bernapas dalam keadaan bergerak maju. Untuk menumbuhkan keberanian, bisa dilakukan latihan meloncat dari atas kolam yang dilanjutkan dengan bergerak maju. Sebaiknya lakukanlah dengan belajar berenang dengan gaya bebas terlebih dahulu.

Gaya-gaya dalam renang ada empat gaya yaitu: gaya bebas (krol), gaya dada (gaya katak), gaya punggung (back krol), dan gaya kupu-kupu (gaya dolphin). Dalam setiap gaya terdapat kesamaan unsur yang perlu dipenuhi bagi seseorang yang akan belajar renang yaitu: 1). Posisi tubuh, 2). Gerakan kaki, 3). Gerakan lengan, 4). Pengambilan napas, 5). Koordinasi gerakan. Setelah belajar bagian perbagian lakukanlah renang dengan keseluruhan teknik yang telah dipelajari, sehingga kita mengetahui gambaran renang secara utuh dan bulat keseluruhan dari cabang olahraga renang.

### **TES FORMATIF BBM 6**

**Petunjuk:** Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Pada permulaan belajar renang hendaknya kita ada dalam keadaan:  
A. gembira  
B. hati-hati  
C. konsentrasi  
D. bebas
2. Di bawah ini beberapa teknik yang harus dipelajari, kecuali.....  
A. menoleh  
B. bernapas  
C. mengapung  
D. meluncur
3. Teknik-teknik ini pun penting untuk dipelajari dalam renang, kecuali.....  
A. menyelam  
B. gerakan kaki  
C. gerakan tangan  
D. gerakan tubuh
4. Gaya-gaya dalam renang adalah yang tertera di bawah ini, kecuali:  
A. gaya bebas  
B. gaya punggung  
C. gaya katak  
D. gaya batu

5. Diantara gaya-gaya di dalam renang, yang paling cepat adalah gaya.....
  - A. gaya punggung
  - B. gaya bebas
  - C. gaya dada
  - D. gaya dolphin
6. Cara mempelajari renang, yang paling mudah dipelajari adalah gaya .....
  - A. gaya punggung
  - B. gaya bebas
  - C. gaya dada
  - D. gaya kupu-kupu
7. Sedangkan gaya renang yang paling sulit dipelajari adalah:....
  - A. gaya dada
  - B. gaya punggung
  - C. gaya kupu-kupu
  - D. gaya bebas
8. Di bawah ini ada cara-cara untuk latihan start pada renang, kecuali.....
  - A. cara sikap duduk
  - B. cara sikap berlutut
  - C. cara sikap lari
  - D. cara sikap berdiri
9. Gerakan renang pada gaya punggung adalah mirip dengan renang gaya...
  - A. gaya kupu-kupu
  - B. gaya dada
  - C. gaya bebas
  - D. gaya katak
10. Pengambilan napas yang paling mudah dilakukan yaitu pada gaya...
  - A. gaya punggung
  - B. gaya dada
  - C. gaya bebas
  - D. gaya kupu-kupu

#### **KUNCI JAWABAN TES FORMATIF**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. B  |
| 2. A | 7. C  |
| 3. D | 8. C  |
| 4. D | 9. C  |
| 5. B | 10. B |

#### **Balikan dan tindak lanjut**

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 6 yang terdapat pada bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

**Rumus:**

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar yang lain terutama bagian yang belum dikuasai.

## DAFTAR BACAAN

- Aip Sarifudin, *Olahraga, untuk SGPLB*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemasalan Olahraga Tahun 1978 – 1979, Jakarta 1979
- Matakupan. J., *Bimbingan Mengajar Olahraga*, Sekolah Tinggi Olahraga, Jakarta 1975.
- Mashoed, *Azas-azas Mengajar dan Melatih Olahraga*, Sekolah Tinggi Olahraga, Jakarta 1974.
- Renang Bagi Pemula*, Direktorat Jenderal Pemuda dan Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1974.
- Rahmat, dkk, *Kapita Selekta*, Universitas Terbuka Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992
- Roeswan dkk., *Renang dan Metodik, untuk SGO*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.
- Rahmat dkk., *Kapita Selekta*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992.
- Sukintaka dkk, *Permainan dan Metodik, Buku I*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.

=====

## **Kegiatan Belajar 2. Olahraga Pilihan**

-----

### **Tujuan:**

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 2 Bahan Belajar Mandiri 6 diharapkan anda dapat:

1. Mengetahui dan mengerti tentang tujuan olahraga pilihan
2. Menyebutkan kembali apa saja olahraga yang dipilih anda
3. Melakukan kegiatan olahraga yang anda pilih

### **Pokok Bahasan:**

1. Olahraga Permainan Bola Kecil
2. Olahraga Permainan Bola Besar
3. Olahraga Atletik

Olahraga Pilihan yang dimaksud dalam modul ini adalah olahraga yang dapat dikembangkan menurut kemampuan anda, sehingga olahraga tersebut menjadi olahraga andalan anda dalam suatu pertandingan untuk meraih suatu prestasi tertentu.

Oleh karena itu dalam modul ini tidak akan dibahas kembali, tentang olahraga pilihan ini, sebab pembahasannya sudah dipaparkan pada Bahan Belajar Mandiri 3 dan Bahan Belajar Mandiri 5. Tinggal anda memilih saja apa yang sesuai dengan minat dan bakat anda. Dengan demikian olahraga pilihan ini merupakan suatu pembinaan prestasi olahraga anda dibidang keterampilan psikhomotor.



