BLENDED LEARNING
PEMBELAJARAN RENANG

Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis., AIFO
Editor: Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd

BLENDED LEARNING PEMBELAJARAN RENANG

PENULIS

Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis., AIFO

EDITOR

Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd

TANGGUH DENARA JAYA

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BLENDED LEARNING PEMBELAJARAN RENANG

PENULIS:
Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis., AIFO

EDITOR:
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd

TATA LETAK:
Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:
Rachmadiansyah

SUMBER:
www.tangguhdenarajaya.com

ISBN:
978-623-8209-22-4

UKURAN:
iv + 225 Hal; 15.5 cm x 23 cm

CETAKAN PERTAMA:
April 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
PENERBIT TANGGUH DENARA JAYA
Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima
Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
E-mail: tangguhdenarajaya@gmail.com
Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Suatu perubahan yang terjadi dalam diri seseorang disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut. Selain itu Belajar adalalah kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar sesungguhnya tidak pernah ada pendidikan.

Belajar adalah aktivitas yang tidak terlepas dari yang dilakukan oleh manusia setiap harinya. Tidak terkecuali juga dengan aktivitas belajar gerak, dalam aktivitass belajar gerak menuntut serta membutuhkan kesehatan dan kebugaran prima. Tanpa kesehatan dan kebugaran yang baik tentu akan menurunkan kualitas dari aktivitas belajar gerak. Selain belajar gerak tentu hal yang harus menjadi dasar adalah pengetahuan tentang gerak tersebut. Jadi secara teoritik dan praktek dapat memperkuat tentang pemahaman dan keterampilan tentang materi yang diberikan.

Untuk mewadahi dari kegiatan belajar gerak olahraga di cabang renang khususnya di perguruan tinggi, yaitu dengan mata kuliah teori dan praktek renang, juga menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat regional sampai internasional, baik ditingkat sekolah sampai perguruan tinggi. Karena dalam renang tidak terlepas untuk membentuk kelebihan dalam hal jasmani saja namun dengan renang juga turut serta mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tujuan penulisan rancangan pembelajaran dalam matakuliah renang untuk mahasiswa ini adalah sebagai tambahan sumber belajar bagi siswa/mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dalam memahami pembelajaran. Dalam pembelajaran ini menjelaskan tentang Sejarah, Sarana dan prasarana, Teknik dasar, Strategi, Peraturan pertandingan, perlombaan, Metode Latihan (teknik, fisik, taktik, mental).

Demikian yang dapat penulis sampaikan jika ada kekurangan dan kesalahan penulis mohon maaf, serta semoga pembelajaran ini dapat memberikan manfaat.

Kupang, 2022

Julian J. Leko

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI iii

A. Identitas Mata Kuliah 1
B. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Mata Kuliah Renang 1
C. Analisis Kebutuhan Pemecahan Masalah 2
D. Analisis Sumber Belajar dan Kendala 5
E. Identifikasi Karakteristik Pebelajar 6
F. Menetapkan Tujuan Pembelajaran 8
G. Memilih dan Menetapkan Organisasi Pembelajaran 9
H. Menetapkan Strategi Pembelajaran 11
I. Mengembangkan Sumber Belajar 14

BAB I SEJARAH RENANG 17
BAB II SARANA DAN PRASARANA 30
BAB III FAKTOR-FAKTOR, KONDISI, RISIKO DAN MANFAAT RENANG 38
BAB IV PRINSIP-PRINSIP MEKANIKA, P3K DAN PENGENALAN AIR 44
BAB V START DAN PEMBALIKAN RENANG 54
BAB VI METODE LATIHAN (FISIK, TEKNIK, MENTAL) 58
BAB VII TEKNIK DAN METODIK 74
BAB VIII MANAJEMEN DAN PERATURAN PERLOMBAAN RENANG 142

BAB IX EVALUASI PEMBELAJARAN RENANG 210
BAB X MATERI DAN SUMBER BELAJAR OFFLINE DAN ONLINE 216
BUKU RUJUKAN 221
CURRICULUM VITAE 224

A. Identitas Mata Kuliah

Mata Kuliah	: Teori dan Praktek Renang
Kode MK	: Kode PJK 416
Beban Studi	: 2 SKS/S JS
Semester	: Ganjil/Genap
Program Studi	: S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Dosen	: Julian J. Leko,S.Pd,.M.Fis.,AIFO

B. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Mata Kuliah Renang

Pengajar mempunyai kedudukan sebagai satu-satunya sumber belajar, menentukan isi dan metode belajar, serta menilai kemampuan belajar pebelajar dalam pembelajaran. Maka untuk itu dikembangkanlah berbagai metode pembelajaran yang sesuai untuk dapat memperlancar proses belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Media pembelajaran yang dipersiapkan secara khusus oleh pengajar yang dapat berinteraksi dengan pebelajar secara langsung maupun tidak langsung.

Pola pemelajaran tersebut menggambarkan tanggung jawab bersama antara pengajar, pebelajar dan media, untuk meningkatkan profesional pengajar. Di samping memperbanyak media pembelajaran juga mendesain bahan pembelajaran yang lengkap, sistematis, dan terprogram untuk keperluan belajar mandiri siswa/mahasiswa. Oleh karena itu, kehadiran media teknologi dalam proses pembelajaran sangat diperlukan.

Model rancangan pembelajaran berbasis blended learning mata kuliah renang mengikuti langkah-langkah yang di kemukakan oleh Wasis Dwiyogo, tahun 2014. Model

Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Mata Kuliah Renang.

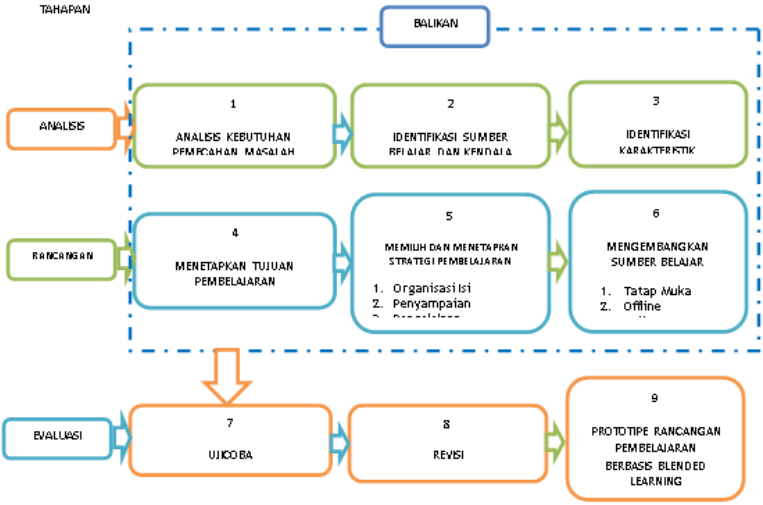

Diagram 1. Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (Dwiyogo, 2014)

C. Analisis Kebutuhan Pemecahan Masalah

Mata kuliah Renang merupakan mata kuliah wajib jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJKR) di Fakultas Ilmu Keguruan Universitas Kristen Artha Wacana. Pada masa awal kelahirannya, Renang lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Seiring perkembangan peradaban masyarakat, fungsi Renang-pun makin meluas, Renang bukan lagi hanya berfungsi sebagai alat (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga (atlet), sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika spiritual).

Renang sebagai salah satu cabang olahraga, mengandung satu unsur kebudayaan bangsa Indonesia yang perkembangannya dewasa ini dapat dikatakan sangat pesat dan