

Bagian 1

Prosiding

**SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN 2017**

"Pendidikan Jasmani Berkarakter"

Editor :

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Dr. Sukirno
3. Dr. Iyakrus, M. Kes
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

**Kamis , 16 November 2017
Gedung Pascasarjana UNSRI**



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya
Sumatera Selatan, Indonesia

ISBN 978-602-51230-0-9



978-602-51230-0-9

Prosiding

**Seminar Nasional
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2017
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Berkarakter

Palembang, 16 November 2017



**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2017
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

ISBN: 978-602-51230-0-9

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan **Ber karakter**

Prosiding Seminar Nasional **Reviewer**

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR. M.PH
3. Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Destriana, M.Pd

Editor

Dr. MeirizalUsra, M.Kes
Destriani, M.Pd
Silvi Aryanti, M.Pd

Layout

Angga Setiawan

Program Studi
PendidikanJasmanidanKesehatan, FKIP UNSRI
Jl. Raya Palembang –Prabumulih, KM 32 Indralaya
Telp0711-580058
Email:penjasfkipunsri@gmail.com

Cetakan pertama, November 2017
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin
Copyright

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| Halaman Muka | I |
| Editor dan Reviewer | II |
| Kata Pengantar | III |
| Daftar isi | IV |
| Makalah Inti | |
| Model Pembelajaran Penjas Berbasis Penguatan Karakter Oleh: Dr. Cucu Hidayat, M.Pd(Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi) | 1 |
| Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkarakteristik untuk Mahasiswa Oleh:Dr.Hartati,M.Kes (Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya) | 13 |
| <i>Physical Activity</i> sebagai Pembentuk Karakter Anak Oleh:Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta) | 18 |
| Makalah Paralel | |
| Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Penguatan Karakter Oleh : Cucu Hidayat (Dosen FKIP Universitas Siliwangi) | 1 |
| Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Berkarakteristik Untuk Mahasiswa Oleh : Hartati (Universitas Sriwijaya) | 13 |
| Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentukan Karakter Bangsa Berbasis Perlindungan Gerak Anak Oleh : Johansyah Lubis (Universitas Negeri Jakarta) | 18 |
| Pengembangan Multimedia Interaktif Mata Kuliah Keahlian Berkarya Oleh : Syafaruddin, Hartati, Destriana, Silvi Aryanti (Universitas Sriwijaya) | 25 |
| Pengaruh Pendekatan Taktis Dan Tradisional Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola Oleh : Defri Mulyana (Universitas Siliwangi) | 31 |

| | |
|--|------|
| Alat Permainan Tradisional “Roda Dorong” Untuk Menstimulasi Kreatifitas Dan Gerak Oleh : Adi Sumarsono (Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Musamus) | 41 |
| Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Metode <i>Hypnoteaching</i> Oleh : Samsul Azhar ¹ , dan Dewi Shinta Nor Aini ² (Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tangerang) | 54 |
| Penggunaan Media Multi Media Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Guru PJOK Di Kota Padang Oleh : Syahrastani (Dosen Pendidikan Olahraga FIK UNP) ✓ | 58 ✓ |
| Hubungan Antara Keterampilan Geran Dasar Dan Indeks Masa Tubuh Pada Anak Berusia 7-8 Tahun Oleh : Ismaryti (Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Negeri Sebelas Maret) | 65 |
| Efektivitas Media Video Berbasis Instruksional Dalam Peningkatan Keterampilan Senam Poco-Poco Olahraga Oleh : Tono Sugihartono; Sugiyanto, Santun Sihombing (Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Bengkulu) | 74 |
| Dampak Latihan Senam Jantung Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Oleh : Hendrawan, Magdad Hatim, Syamsuddin (PPS Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya) | 88 |
| Peningkatkan Hasil Belajar Lari <i>Sprint</i> 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Oleh : Muhammad Agung Wibowo (Uniersitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia, Progam Studi Magister Pendidikan Olahraga) | 93 |
| Pengembangan Model Pembelajaran Tematik Integratif Penjasorkes Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Dasar Oleh : Giartama ¹ , Destriani ² , A. Richard Victoriand ³ (Universitas Sriwijaya) | 98 |
| Korelasi <i>POWER TUNGKAI</i> DENGAN HASIL <i>SMASH BOLA VOLI</i> Oleh : Evi Oktaria (Program Studi Pendidikan Olahraga dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya) | 102 |
| Pengembangan Model Aplikasi Tes Fisik Cabang Olahraga Sepak Bola Oleh : Hartati, Ahmad Richard V, Silvi Aryanti, Destriani, Destriana (Penjaskes FKIP UNSRI) | 105 |
| Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah Bagi Guru Penjasorkes Se Kecamatan Sukarame Palembang Oleh : Marsiyem ^{*1} , Hartati ² , Destriani ³ , Destriana ⁴ , Silvi Aryanti ⁵ , dan Ahmad Ricard Victorian ⁶ (Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya) | 109 |

PENGGUNAKAN MEDIA MULTI MEDIA DALAM PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA PADA GURU PJOK DI KOTA PADANG

Syahrastani
Dosen Pendidikan Olahraga FIK UNP
Syahrastani.59@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga renang masuk pada kurikulum dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Pelajaran renang di sekolah mulai dari tingkat SD sampai SLTA termasuk kedalam mata pelajaran aktivitas air (akuatik) sekarang ini diberikan secara intra kurikuler maupun ekstra kurikuler. Tetapi pada kenyataannya masih banyak para siswa tamatan SMA, maupun SMK tidak bisa berenang walaupun mereka sudah pernah diberikan pelajaran renang. Berdasarkan data yang dikemukakan Syarastani (2006) pada penelitiannya bahwa, dari sekitar 40 orang mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang, hanya ada sekitar 5 sampai dengan 10 orang yang sudah dapat berenang namun belum mampu berenang dengan teknik yang benar. Hal ini dapat disebabkan beberapa hal, masih terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di daerah daerah, kemampuan guru dalam memberikan pembelajaran renang dan metode serta media pembelajaran yang digunakan guru. Untuk itu perlu dilakukan berbagai upaya untuk memperbaiki keadaan ini. Salah satu upaya yaitu meberikan untuk diberikan pelatihan pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan media multimedia pada guru-guru PJOK yang mengajar pelajaran olahraga renang di sekolah-sekolah khususnya di Kota Padang. Menurut Syahrastani (2013) penggunaan media pembelajaran multimedia lebih baik hasilnya dibanding menggunakan menggunakan media konvensional. Setelah mendapat pelatihan dapat meningkatkan kemampuan para guru PJOK bagaimana cara mengajarkan renang dengan baik dan efektif, supaya murid yang diajar lebih cepat menguasai pelajaran renang.

Kata kunci: Renang gaya dada, media multimedia

USING MULTI MEDIA MEDIAIN LEARNING STYLES OF PADI STYLE ON TEACHER IN PADANG CITY

ABSTRACT

Swimwear enters the physical and health education curriculum (PJOK). Swimming lessons at schools ranging from elementary to senior high school level included into the aerial activity subjects (aquatic) are now provided intra-curricular or extra-curricular. But the students are still a lot of high school graduates, as well as vocational school can not swim even though it has been given swimming lessons. Based on data presented by Syarastani (2006) on his research, from about 40 students who take swimming courses, there are only about 5 to 10 people who have been able to swim but have not been able to swim with the correct technique. This can be accompanied by several things, the limited facilities and infrastructure available in the regions, the ability of teachers in providing learning pool and teaching methods used by teachers. For that we need to make various efforts to improve this situation. One of the efforts is giving to be given the learning training of style pool by using multimedia media at PJOK teachers who teaches sports lessons in schools in Padang City. According Syahrastani (2013) the use of multimedia learning media better results than using conventional media. After the training can improve the ability of PJOK teachers how to pool well and effectively, so that students are taught faster.

Keywords: pool style chest, multimedia media

Pendahuluan

Indonesia adalah negara kesatuan, yang wilayahnya terdiri dari beribu-ribu pulau, oleh sebab itu, Indonesia disebut juga Negara maritim yang sebagian besar

wilayahnya adalah perairan. Salah satudaerah yang memiliki sumber daya manusia yang andal adalah Kota Padang dengan kata lain generasi mudanya memiliki kecerdasan yang tinggi, hal ini

banyak tamatan SLTA dari daerah ini diterima di perguruan tinggi ternama, seperti ITB, IPB, UI, UGM, UNAIR.

Generasi muda atau masyarakat Padang tentu akan melakukan mobilisasi keseluruhan wilayah Indonesia, yang potensi sumber daya alamnya tersebar dilaut dan sungai, disamping itu daerah ini sering ditimpa bencana banjir, dan dewasa ini sebagian besar penduduknya juga dihantui oleh musibah sunami, terutama daerahnya yang terletak dibibir pantai. Disamping itu potensi sumber daya alam yang tersebar di dasar lautan atau pada daerah perairan sebagian besar belum tergarap. Para generasi muda Indonesia, termasuk yang berasal dari kota Padang, yang akan melakukan pekerjaan di daerah perairan tentu sangat perlu penguasaan olahraga renang.

Dari sekian banyak cabang olahraga, renang merupakan olahraga yang perlu mendapat perhatian, karena Indonesia adalah Negara maritim yang sebagian besar wilayahnya adalah perairan. Pelajaran renang ini untuk siswa-siswa, sangat penting dikuasai karena potensi sumber daya alam kita banyak yang belum tergarap di laut maupun kepulauan.

Olahraga renang masuk pada kurikulum dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Pelajaran renang di sekolah mulai dari tingkat SD sampai SLTA termasuk kedalam mata pelajaran aktivitas air (akuatik) sekarang ini diberikan secara intra kurikuler maupun ekstra kurikuler. Tetapi pada kenyataannya masih banyak para siswa tamatan SMA, maupun SMK tidak bisa berenang walaupun mereka sudah pernah diberikan pelajaran renang.

Hasil penelitian Syahrastani (2006) dilaporkan, ternyata dari 40 orang mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang, hanya sekitar 5 sampai 10 orang yang mampu berenang, namun belum dapat berenang dengan teknik yang benar. Hal ini dapat disebabkan beberapa hal seperti: masih terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di daerah-daerah, kemampuan guru yang terbatas dalam memberikan pembelajaran renang, metode serta media

pembelajaran yang digunakan gurupun masih konvensional.

Dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini akan dilakukan pelatihan pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan media multimedia pada kelompok guru PJOK di Kota Padang. Menurut Syahrastani (2013) penggunaan media pembelajaran multimedia lebih baik hasilnya dibanding menggunakan menggunakan media konvensional.

Kenyataan ini dapat dilihat mereka yang diterima di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) pada umumnya belum bisa berenang. Disamping itu berdasarkan pengamatan penulis masih banyak, sekitar 60% guru-guru yang mengajarkan olahraga renang belum menguasai dengan baik cara atau metoda mengajarkan renang sehingga murid yang diajar tidak bisa berenang walaupun sudah sering dibawa ke kolam renang untuk belajar renang oleh gurunya.

Untuk itu perlu dilakukan berbagai upaya untuk memperbaiki keadaan ini. Salah satu upaya yaitu memberikan pelatihan pembelajaran renang pada guru-guru PJOK yang mengajar pelajaran olahraga renang di sekolah-sekolah khususnya di Kota Padang. untuk diberikan pelatihan. Setelah mendapat pelatihan bagaimana cara mengajarkan renang dengan baik dan efektif, supaya murid yang diajar lebih cepat menguasai pelajaran renang. Dari hasil penelitian Syahrastani (2013) memberikan pembelajaran renang menggunakan media multi media lebih baik hasilnya dibandingkan dengan menggunakan media konvensional. Pada pelatihan ini para peserta pelatihan akan digunakan media muti media. Sehingga diharapkan para pelajar dapat berenang dengan baik dan mereka merupakan sumberdaya yang berkualitas yang dapat menggarap sumber daya alam kita yang terdapat di laut atau daerah perairan seperti danau dan sungai.

Pengertian Belajar

Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang, mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya. Usman (2000) mengatakan bahwa "proses belajar

mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk satu tujuan tertentu." Dalam proses belajar mengajar, guru tidak hanya bertugas menyampaikan sejumlah informasi tetapi sebagai penggerak dalam proses belajar mengajar

Hasil belajar dikenal dengan istilah learning outcomes adalah seluruh kecakapan dan hasil yang dicapai melalui proses belajar mengajar di sekolah yang dinyatakan dengan angka-angka atau nilai yang diukur dengan tes hasil belajar. Hasil dari satu proses pembelajaran seseorang akan memperoleh perubahan ketrampilan. Keterampilan hasil belajar yang diperoleh mahasiswa terdiri dari empat kategori, yaitu: kognitif, psikomotor, reaktif emosional dan interaktif.

Pendapat di atas memperlihatkan bahwa seseorang yang telah mengikuti proses pembelajaran akan terjadi peningkatan kemampuan intelektualnya, dan juga akan terjadi peningkatan kemampuan motoriknya, disamping itu juga akan terjadi peningkatan kemampuan bersosialisasi. Winkel (1996) belajar adalah: suatu perubahan dari belum mampu kearah yang sudah mampu dan proses ini terjadi selama jangka waktu tertentu.

Belajar renang adalah belajar praktek, yang juga merupakan belajar motorik. Seseorang dalam melaksanakan pembelajaran lebih dominan aspek psikomotornya, maka disebut seseorang belajar motorik. Rahantoknam (1986), mendefinisikan bahwa hasil belajar motorik adalah peningkatan dalam keahlian dari suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologi. Seterunya Husen (1988) mengatakan bahwa belajar motorik merupakan sebuah konstelasi dari pengetahuan tentang penguasaan, penghalusan, dan pemantapan ketrampilan atau teknik dalam olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa hasil belajar motorik adalah suatu usaha atau kegiatan manusia untuk perbahan sikap melalui proses latihan dalam memperoleh keterampilan, dari yang tidak bisa melakukan

menjadi dapat melakukan. Oleh sebab itu untuk dapat melakukan diperlukan suatu proses belajar.

Pengertian multimedia

Meskipun definisi multimedia masih belum jelas, secara sederhana diartikan sebagai *lebih dari satu media*. Namun pada bagian ini perpaduan dan kombinasi dua atau lebih jenis media ditekankan kepada kendali komputer sebagai penggerak keseluruhan gabungan media itu. Dengan demikian, arti multimedia yang umumnya dikenal dewasa ini adalah berbagai macam kombinasi grafik, teks, suara, video, dan animasi. Penggabungan ini merupakan satu kesatuan yang secara bersama-sama menampilkan informasi, pesan, atau isi pelajaran.

Supaya terjadi proses belajar mengajar dengan baik guru hendaknya menggunakan media yang lengkap (multimedia), sesuai dengan keperluan. Sehubungan dengan itu, maka multimedia adalah pilihan terbaik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Multimedia memberikan contoh yang benar agar dapat memberikan contoh kerangka kontekstual, sehingga memungkinkan pembelajaran dengan cara penemuan, koperatif, kolaboratif dan konstruktif mampu bertindak sebagai alat kognitif untuk menciptakan proses pembelajaran, berfikir kritis dan kreatif, pemecahan masalah dan pembelajaran mandiri.

Menurut Sharifuddin (1999), multimedia adalah kombinasi teks, grafik audio, animasi, video beserta perangkatnya yang dapat digunakan pendidik dan peserta didik untuk menjelaskan, berinteraksi dan berkomunikasi dengan bantuan komputer. Apabila pengajaran dilaksanakan hanya dengan satu media maka rangsangan yang akan muncul untuk belajar sangat terbatas. Oleh sebab itu penggunaan multimedia dimaksudkan agar rangsangan yang diterima pelajar menjadi lengkap karena meliputi rangsangan gabungan audio dan visual

Konsep penggabungan ini dengan sendirinya memerlukan beberapa jenis peralatan perangkat keras yang masing-masing tetap menjalankan fungsi utamanya sebagaimana biasanya, dan komputer merupakan pengendali seluruh peralatan itu. Jenis peralatan itu adalah

komputer, video kamera, video cassette recorder (VCR), overhead projector, multivision (atau sejenisnya), CD player, compact disc. CD player, yang sebelumnya merupakan peralatan tambahan (*external peripheral*) komputer, sekarang sudah menjadi bagian unit komputer tertentu. Kesemua peralatan itu haruslah kompak dan bekerja sama dalam menyampaikan informasi kepada pemakainya. Kemp (1980) menyatakan bahwa multimedia adalah: gabungan dari sejumlah sumber belajar

(Latuheru, 1988:81). Multimedia bertujuan untuk menyajikan informasi atau materi pembelajaran dalam bentuk yang menarik bervariasi, menyenangkan, mudah dimengerti dan jelas sehingga mengurangi kesalahan pemahaman atau salah konsep. Penggunaan multimedia dalam kelas dapat diterima secara umum atas dasar mempertinggi proses belajar mandiri serta peran aktif siswa dalam kelas. Seterusnya (Shariffudin, 1999) Penggunaan multimedia dalam pembelajaran dinilai sangat penting, karena akan membuat pelajaran tersebut lebih menarik dan bermakna bagi siswa. Multimedia dalam pembelajaran dapat disajikan dalam bentuk teks yang dilengkapi dengan gambar, suara dan video yang dapat digunakan dalam waktu lama. Penggunaan multimedia akan mampu menghasilkan pembelajaran yang beragam melalui penemuan, kooperatif, kolaboratif, konstruktif dan mampu bertindak sebagai alat kognitif untuk melahirkan proses pembelajaran, pemikiran kritis dan kreatif dalam menyelesaikan masalah dan pembelajaran individual

Dewasa ini fasilitas untuk menggunakan media multimedia sudah mudah didapat karena mulai dari SD sampai perguruan tinggi sudah memiliki komputer dan juga disamping itu VCD Player juga sudah di miliki secara meluas ditengah masyarakat Indonesia. Media multi media yang akan digunakan pada penelitian ini dapat dipakai dengan menggunakan VCD Player disamping itu dapat juga digunakan perangkat komputer.

Pengertian Renang Gaya Dada

Renang gaya dada adalah salah satu nomor atau gaya dari cabang olahraga renang. Renang gaya dada adalah gaya yang tertua. Dalam sejarah renang gaya dada paling banyak mengalami perkembangan, disamping itu renang gaya dada adalah renang yang universal dari semua gaya renang dan mudah untuk dipelajari serta hemat energi dibandingkan gaya lain.

Pada cabang olahraga renang terdiri dari beberapa gaya, salah satunya gaya dada. Menurut Haller, D. gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gaya ini dulu digunakan oleh Kapten Webb ketika ia menyeberangi selat dan memang masih digolongkan gaya yang paling efektif untuk jarak jauh.

Renang gaya dada adalah gaya renang yang posisi tubuh tetap telungkup mulai dari start, selama renang, dan setelah pembalikan posisi badan tetap telungkup dan tidak berubah keposisi telentang. Posisi tersebut dipertahankan mulai dari start sampai di finish. Gerakan menarik dari kedua lengan dan dorongan dari kedua tungkai harus selalu bersamaan dalam bidang horisontal, dan setiap satu rangkaian yaitu satu kali dorongan tungkai dan satu kali tarikan lengan harus mengambil napas kecuali pada saat start dan pembalikan. Selama satu rangkaian gerakan kepala harus memecah permukaan air.

Teknik Renang Gaya Dada

Pada renang gaya dada ada beberapa macam teknik renang yang dikenal, antara lain teknik renang gaya dada "*Natural Style*" dan teknik renang gaya dada "*Formal Style*". Dari kedua teknik tersebut yang berkembang dewasa ini adalah teknik renang *Natural Style*, karena hambatan yang terjadi lebih kecil bila dibandingkan dengan teknik *Formal Style*. Menurut Ernest, W. (1993), teknik dari gaya dada *natural Style* adalah:

- 1) Sikap tubuh adalah *streamline*, perhatikan pada saat kedua tangan lurus ke depan, kepala sejajar dengan kedua tangan dan punggung sedikit berada di atas.
- 2) Serentak kedua tangan membuka keluar, arah pandangan bergerak naik dengan sikap siku tinggi di bawah permukaan air.

- 3) Akhir sapuan ke luar, dilanjutkan dengan fase menyapu ke dalam dengan dimulai gerakan lengan bagian bawah menyapu ke dalam.
- 4) Gerakan sapuan ke dalam akan berakhir saat kedua tangan bertemu dibawah dagu. Ambil nafas dilakukan bersamaan dengan kedua tangan menyapu ke dalam. Lakukan kedua kaki bergerak melipat kedua betis.
- 5) Gerakan lanjutan setelah kedua tangan menyapu ke dalam, dan kedua tangan bertemu di bawah dagu, posisi kepala selesai mengambil udara dan kedua tangan siap melakukan fase berikut. Kedua tangan melakukan sapuan ke dalam, kepala selesai mengambil udara, bersamaan dengan gerak ini, kedua kaki bawah melipat ke arah pinggul semaksimal mungkin.
- 6) Selanjutnya kedua tangan setelah akhir sapuan ke dalam, dilanjutkan dengan meluruskan tangan ke depan sejauh mungkin dan bersamaan dengan gerak ini, kedua kaki dimana pergelangan dan arah telapak kaki mulai menolak ke arah belakang.
- 7) Kedua tangan lurus sejauh mungkin ke depan, telapak kaki melakukan dorongan akhir dilanjutkan dengan menutup kedua kaki sehingga lurus ke belakang dengan bentuk lecutan.
- 8) Fase menutup kedua kaki sehingga lurus ke belakang, sementara beberapa saat kedua tangan lurus ke depan.

Tujuan Pelatihan

Pelatihan bertujuan untuk membantu guru-guru PJOK di Kota Padang dalam melakukan pembelajaran renang gaya dada, demi perbaikan pembelajaran renang gaya dada dimasa datang. Secara rinci tujuan yang akan dicapai pada kegiatan ini adalah:

1. Membantu guru-guru PJOK untuk meningkatkan kemampuan dalam pembelajaran renang gaya dada di sekolah.
2. Agar guru-guru PJOK menguasai ilmu penunjang sebagai bekal pengembangan olahraga renang di Kota Padang.
3. Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam keterampilan renang sehingga

bermfaat untuk peningkatan sumber daya manusia yang akan menggarap sumber daya alam Indonesia yang berada di Laut dan kepulauan.

Manfaat Pelatihan

Dengan dilakukannya kegiatan pelatihan pembelajaran renang gaya dada menggunakan media multimedia ini diharapkan guru-guru PJOK dapat dengan lebih mudah dan membantu mereka dalam memberikan pembelajaran renang kepada peserta didik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan pembelajaran renang gaya dada lebih baik dan efektif dalam mengajarkan renang gaya dada di sekolah maupaun pada masyarakat yang ingin belajar renang. Kegiatan ini diharapkan juga bermfaat bagi masyarakat yang ingin belajar renang. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran sehingga meningkatkan produktifitas kerja mereka.

Metodelogi

Khalayak Sasaran

Sasaran pelatihan pembelajaran renang gaya dada ini adalah guru-guru PJOK di Kota Padang, yang sering mengajarkan renang pada murid mereka, yang selama ini terlihat kurang berhasil dalam meningkatkan kemampuan muridnya dalam penguasaan keterampilan renang. Sehingga setelah mendapat kegiatan pelatihan pembelajaran keterampilan pembelajaran renang gaya dada ini mereka dapat mengajar lebih efektif sehingga hasilnya lebih maksimal.

Guru-guru PJOK yang akan mendapat pelatihan pembelajaran renang gaya dada ini terdiri dari guru SD sampai SLTA dengan jumlah 35 orang.

Dalam pelaksanaan kegiatan materi yang diberikan adalah meliputi:

1. Materi teori terdiri dari; Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga. Disajikan dalam bentuk metode ceramah dan Tanya jawab.
2. Materi pembelajaran renang gaya dada dalam bentuk praktek meliputi; pengenalan

- air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Disampaikan dengan menggunakan metode demonstrasi, Tanya jawab dan diskusi.
3. Menonton video pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada.
 4. Melakukan praktek pembelajaran renang dengan menggunakan orang coba mendiskusikan kegiatan praktek
 5. Evaluasi kegiatan praktek pembelajaran renang dengan menggunakan media multimedia

Rancangan Evaluasi

Untuk melihat pencapaian tujuan pelatihan ini dilakukan evaluasi tentang:

1. Motivasi peserta dalam mengikuti pelatihan.
2. Kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta
3. Hasil praktek peserta melalui demonstrasi dan diskusi.

Hasil

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan pengabdian pada masyarakat pelatihan pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan media multimedia pada guru PJOK di Kota Padang, diantaranya adalah

1. Para peserta sangat puas sekali setelah berakhir dengan sukses acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
2. Para peserta mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti acara kegiatan pelatihan dasar pembelajaran olahraga renang, baik dalam bentuk teori maupun dalam bentuk praktek.
3. Peserta telah memahami, serta menguasai materi yang diberikan oleh para instruktur pelatihan ini.

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan.

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini, diantaranya adalah

- 1.1 Para peserta sangat puas sekali setelah berakhir dengan sukses acara

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

- 1.2 Para peserta mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti acara kegiatan pelatihan dasar pembelajaran olahraga renang, baik dalam bentuk teori maupun dalam bentuk praktek.
- 1.3 Peserta telah memahami, serta menguasai semua materi pelatihan pembelajaran renang dengan menggunakan media multimedia yang diberikan oleh para instruktur pelatihan ini.

Saran

Dalam kegiatan pelatihan dasar olahraga renang ini perlu disediakan waktu yang panjang dalam acara tersebut, agar materi lebih banyak dimiliki oleh peserta. Adapun saran-saran adalah sebagai berikut:

- 2.1. Perlu kegiatan ini dilanjutkan sampai ketinggian pendalaman dan spesialisasi.
- 2.2 Untuk melihat hasil binaan ini, perlu diadakan suatu kegiatan perlombaan dari para peserta didik yang diajar guru PJOK yang telah mengikuti pelatihan.
- 2.3 Harus ada inisiatif dari peserta untuk membuat organisasi agar untuk melanjutkan acara serupa secara berkesinambungan tidak mengalami kesulitan yang berarti.
- 2.4. Perlu diadakan kegiatan seperti ini di kota-kota lain di Sumatera Barat.

DAFTAR PUSTAKA

David, Haller, *Cara Mudah Belajar Renang*. Jakarta: Balai Pustaka 1982

Maglischo, Ernest W. *Swimming Event Faster The serious swimmer's standart refrence expanded and updated*. California: Mayfield Publishing Company, 1993.

Kemp, Jerorld E. *Planning dan Producing Audiovisual Material*. New York: Harper and Row Publishing. 1980.

Latuheru, *Media Pembelajaran dalam Proses Pembelajaran Masa Kini*. (Jakarta:

Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
Proyek Pengembangan LPTK(1988)
h.81

Shariffudin, R.S. *Bulletin Keterampilan dalam Teknologi: Multimedia dalam Pendidikan Sains*. Jakarta: Pelita, 1999.

Syahrastani, Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan dan Motorik Kasar Melalui Metode Elementer, Universitas negeri Padang. 2006

Syahrastani, Pengaruh media pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar teknik renang gaya dada Mahasiswa fik universitas negeri padang 2013 Universitas Negeri Jakarta

Usman, Moh User. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Sinar Baru. 2000.

Winkel. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia. 1996