

ABSTRAK

KOORDINASI KAKI TANGAN PADA RENANG GAYA PUNGGUNG DI SMA N 4 KOTA KUPANG

Orlando H. Buling*, Agustinus Jacob Nafie, Julian J. Leko

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. orlandobuling53@gmail.com

Latar belakang : Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan salah satu alasan mereka melakukan olahraga adalah mereka mendapatkan kesegaran jasmani dan kesenangan tersendiri dari aktifitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mereka bisa melakukan kegiatan-kegiatan atau aktifitas-aktifitas lainnya dengan lebih baik. Pada dasarnya olahraga ialah pembinaan dalam kekuatan otot, kelenturan gerak dan ketahanan tubuh.

Tujuan penelitian : Tujuan penelitian untuk mengetahui koordinat kaki tangan pada renang gaya punggung di SMA N 4 Kota Kupang

Metode penelitian : Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dekriptif kualitatif yang dimaksud dengan menggunakan wawancara, pengumpulan data dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan : Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui koordinasi kaki tangan pada renang gaya punggung di SMA N 4 Kota Kupang. Pelaksanaan koordinasi kaki tangan pada renang gaya punggung yang terjadi di SMA Negeri 4 Kota Kupang adalah pembelajaran yang berlangsung secara *offline* atau pembelajaran secara tatap muka dimana siswa dihadirkan ke kolam berenang

Simpulan : Pelaksanaan pembelajaran tentang koordinasi kaki tangan pada renang gaya punggung di SMA NEGERI 4 Kota kupang berjalan dengan baik. Dengan siswa ikut berpartisipasi dalam pembelajaran sehingga proses belajar mengajar tetap berjalan dengan baik. Guru juga berperan dalam melaksanakan tugasnya saat melakukan pembelajaran renang gaya punggung

ABSTRACT

Learning Basic Ball Dribbling Techniques for Class VII Students of SMPN 20

Kupang City

Orlando H. Buling^{*}, Agustinus Jacob Nafie, Julian J. Leko

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. orlandobuling53@gmail.com

Background: Sport is a form of physical activity and is widely carried out by various groups of people, from children, teenagers, adults, both men and women. One of the reasons they do sport is that they get physical freshness and pleasure from the activity. This sport has an effect on body health so that they can carry out activities or other activities better. Basically, sport is development in muscle strength, flexibility of movement and body endurance.

Research objectives: The aim of the research is to determine the coordinates of the limbs in backstroke swimming at SMA N 4 Kupang City

Research method: This research uses descriptive qualitative research. The type of research used is qualitative descriptive research which means using interviews, data collection and documentation.

Results and discussion: Learning is assistance provided by educators so that the process of acquiring knowledge and knowledge, mastering skills and habits, as well as forming attitudes and beliefs in students can occur. This study aims to determine the coordinates of the limbs in backstroke swimming at SMA N 4 Kupang City. The implementation of hand-to-hand coordinates in backstroke swimming that occurs at SMA Negeri 4 Kupang City is learning that takes place offline or face-to-face learning where students are brought to the swimming pool.

Conclusion: The implementation of learning about hand-leg coordinates in backstroke swimming at SMA NEGRI 4 Kupang City went well. With students participating in learning so that the teaching and learning process continues to run well. Teachers also play a role in carrying out their duties when teaching backstroke swimming

Keywords: hand-leg coordination in backstroke swimming; at SMA N 4 Kupang City