**PROGRAM LATIHAN RENANG GAYA BEBAS**

**Dengan Pemberian Umpan Balik Tertunda**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PERTEMUAN** | **MATERI** | **KETERANGAN** |
| Pertemuan KE 1-3 | - Gerakan kaki bebas duduk diujung kolam 20x gerakan kaki 3 set  -Istirahat 30 detik  - Gerakan kaki bebas dipinggir kolam (pegang lantai) 20x gerakan kaki 3 set  - Istirahat 30 detik  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kickboard)  -Pendinginan  -EVALUASI |  |
| Pertemuan ke 4-6 | - Gerakan kaki bebas dipinggir kolam (pegang lantai) 20x gerakan 3 set  - istirahat 1 menit  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kick board)  - Istirahat 1 Menit  - latihan nafas 10x2 set  - Istirahat 1 menit  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kickboard + nafas)  - Pendinginan  -EVALUASI |  |
| Pertemuan ke 7-9 | - Kickset kaki bebas 10x balikan (pake kickboard)  - Istirahat 1 menit  - Latihan gerakan lengan 10x3 set (diatas kolam)  - Latihan gerakan lengan 10x3 set dengan nafas (didalam kolam)  - Pendinginan  -EVALUASI |  |
| Pertemuan ke 10-13 | - Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kick board)  - Istirahat 1 menit  -Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kickboard+nafas)  - Istirahat 1 menit  - gerakan kai + lengan 10x balikan (pakai kickboard berangkat lengan kanan, pulang lengan kiri)  - Pendinginan  -EVALUASI |  |
| Pertemuan ke 13-16 | - Kickset gaya bebas 10x balikan (Pakai kickboard)  - Istirahat 1 Menit  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kickboard + nafas)  - Istirahat 1 menit  - gerakan kaki + lengan bergantian kanan dan kiri 10x balikan  - Pendinginan  - EVALUASI |  |

**PROGRAM LATIHAN RENANG GAYA BEBAS**

**Dengan Pemberian Umpan Balik Sesaat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PERTEMUAN | MATERI | KETERANGAN |
| Pertemuan KE 1-3 | -**Istirahat 30 detik + evaluasi gerakan**  - Gerakan kaki bebas dipinggir kolam (pegang lantai) 20x gerakan kaki 3 set  - **Istirahat 30 detik + Evaluasi Gerakan**  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kickboard)  - **Evaluasi Gerakan**  -Pendinginan | SETIAP SISWA MELAKUKAN KESALAHAN GERAK LANGSUNG DIBERIKAN PERBAIKAN |
| Pertemuan ke 4-6 | - Gerakan kaki bebas dipinggir kolam (pegang lantai) 20x gerakan 3 set  - **istirahat 1 menit + evaluasi gerakan**  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kick board)  - **Istirahat 1 Menit + evaluasi gerakan**  - latihan nafas 10x2 set  - **Istirahat 1 menit + evaluasi gerakan**  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pake kickboard + nafas)  - **Evaluasi gerakan**  - Pendinginan |  |
| Pertemuan ke 7-9 | - Kickset kaki bebas 10x balikan (pake kickboard)  - **Istirahat 1 menit + Evaluasi gerakan**  - Latihan gerakan lengan 10x3 set (diatas kolam)  - **Istirahat + Evaluasi gerakan**  -Latihan gerakan lengan 10x3 set dengan nafas (didalam kolam)  - **Evaluasi Gerakan**  **-** Pendinginan |  |
| Pertemuan ke 10-13 | - Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kick board)  - **Istirahat 1 menit + evaluasi gerakan**  -Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kickboard+nafas)  - **Istirahat 1 menit + Evaluasi gerakan**  - gerakan kai + lengan 10x balikan (pakai kickboard berangkat lengan kanan, pulang lengan kiri)  - **Evaluasi gerakan**  -Pendinginan |  |
| Pertemuan ke 14-16 | - Kickset gaya bebas 10x balikan (Pakai kickboard)  - **Istirahat 1 Menit + evaluasi gerakan**  - Kickset gaya bebas 10x balikan (pakai kickboard + nafas)  - **Istirahat 1 menit + evaluasi gerakan**  - gerakan kaki + lengan bergantian kanan dan kiri 10x balikan  -**Evaluasi gerakan**  - Pendinginan |  |