**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 |  |