



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

# Melesat di Air

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL  
TEMA 15



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

# Melesat di Air

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL  
TEMA 15

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX  
Modul Tema 15 : Melesat di Air

- **Penulis:** Widayanti, S.Pd.; Kasiyem, M.Pd.; Hj. Ratnawati, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto  
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 48 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

**Modul Dinamis:** Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

## Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020  
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi.....	iv
<b>MODUL 15 MELESAT DI AIR .....</b>	<b>1</b>
Petunjuk Penggunaan Modul.....	1
Tujuan Mempelajari Modul.....	2
Pengantar Modul.....	2
<b>UNIT 1 BERBAGAI GAYA RENANG .....</b>	<b>3</b>
Uraian Materi.....	3
A. Pengertian Renang .....	3
B. Sejarah Renang .....	4
C. Manfaat Renang .....	4
D. Berbagai Macam Gaya Dalam Renang .....	4
Penugasan 1.1.....	19
Penugasan 1.2.....	20
Latihan Soal .....	21
<b>UNIT 2 PERLOMBAAN RENANG.....</b>	<b>23</b>
Uraian Materi.....	23
A. Fasilitas dan Peralatan Perlombaan .....	23
B. Nomor Perlombaan .....	25
C. Peraturan Perlombaan .....	26
D. Ketentuan Perlombaan .....	31
E. Juri dan Petugas pada Lomba Renang .....	31
Penugasan 2.1.....	35
Penugasan 2.2.....	36
Latihan Soal .....	37
Rangkuman.....	39
Saran Referensi .....	40
Penilaian .....	41
Kunci Jawaban.....	44
Daftar Pustaka .....	47
Biodata Penulis .....	48



Mempelajari modul mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara Kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Dimana modul mata pelajaran ini terdiri atas 6 modul yaitu Modul 11 “Melatih Gerak Dengan Bola”, Modul 12 “Lincahnya Gerakanku”, Modul 13 “Jurus Mengdapi Lawan”, Modul 14 “Indahnya Gerakanku”, Modul 15 “Melesat Di Air”, dan Modul 16 “Berjuang Untuk Sehat”. Modul ini disusun untuk dipelajari secara berurutan, namun tidak menutup kemungkinan dipelajari secara tidak berurutan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah

1. Disarankan untuk menggunakan sumberdaya, kearifan lokal, tradisi dan budaya atau muatan daerah setempat sebagai ciri khas mata pelajaran.
2. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
3. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
4. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
5. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka Anda dapat dikatakan **tuntas** belajar modul ini.

## Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari *Modul 15 Melesat di Air (Perlombaan Renang)*, Anda akan mampu:

1. Menjelaskan pengertian, sejarah, manfaat, dan teknik gerak dasar gaya renang.
2. Mengungkapkan kebanggaan dan rasa syukur sebagai bangsa Indonesia memiliki kekayaan alam berupa obyek wisata air yang bisa digunakan untuk sarana olahraga dan rekreasi berenang
3. Dapat mempraktikkan teknik gerak dasar gaya renang

## Pengantar Modul

Renang atau Berenang merupakan salah satu olah raga dan rekreasi yang digemari masyarakat karena selain mampu meningkatkan kesehatan seseorang juga merupakan olahraga yang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Sebelum membahas materi berenang lebih jauh ada baiknya kita bahas dulu pengertian olahraga berenang.

Renang merupakan salah satu gerakan yang dilakukan di dalam air yang dapat dilakukan oleh manusia. Untuk tujuan rekreasi biasanya berenang dapat dilakukan di kolam renang, sungai, danau, dan laut. Dalam hal ini tidak ada aturan khusus. Sedangkan untuk tujuan kompetisi atau perlombaan biasanya ada peraturan yang harus ditaati. Beberapa jenis gaya renang yang dilombakan antara lain : renang gaya bebas, renang gaya kupu-kupu, renang gaya punggung, dan renang gaya dada.

Adapun tujuan dari olahraga tersebut sama halnya dengan olahraga yang lain yakni bertujuan menjaga stamina tubuh agar tetap sehat serta membangun kepribadian diri menjadi lebih baik. Maksud lebih baik dalam tujuan tersebut adalah adanya mental yang kuat dan kedisiplinan yang kuat.

Modul 15 “Melesat Dia Air” ini terdiri atas dua unit, yang masing-masing membahas tentang berbagai gaya renang (unit 1), dan tentang perlombaan renang (unit 2). Pada unit 1 Anda akan mempelajari konsep atau pengertian, sejarah singkat, manfaat, dan berbagai macam gaya renang. Sedangkan pada unit 2 Anda belajar tentang fasilitas dan peralatan yang diperlukan dalam perlombaan renang, nomor-nomor perlombaan, peraturan, dan penjurian dalam perlombaan renang. Anda juga akan mengerjakan tugas-tugas untuk mengukur penguasaan kompetensi Anda tentang renang.

# UNIT 1 BERBAGAI GAYA RENANG

## Uraian Materi

Apakah Anda hoby berenang? Selain menyenangkan, berenang juga merupakan olahraga yang menyehatkan. Berenang membuat seluruh bagian tubuh bergerak dan melatih pernafasan anda. Berenang bisa bertujuan untuk rekreasi atau olahraga. Sekarang berenang sudah dikompetisikan secara nasional maupun international. Ada yang berenang di kolam renang indoor atau outdoor, ada pula yang hobi berenang di alam bebas seperti sungai dan danau.



Sumber : <https://cdn-cas.orami.co.id>



Sumber : [4.bp.blogspot.com](http://4.bp.blogspot.com)



Sumber : <https://i1.wp.com>



Sumber : <https://i0.wp.com>

Sebelum membahas lebih jauh tentang renang sebaiknya kita simak dulu pengertian, sejarah dan manfaat renang.

### A. Pengertian Renang

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya bebas. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final.

Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama *Federasi Renang Internasional* (FINA). Federasi Renang Internasional dibentuk pada tahun 1908. *Persatuan Renang Seluruh Indonesia* (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

## B. Sejarah Renang

Perlombaan berenang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Pada waktu itu, sebagian besar perenang berenang menggunakan gaya dada. Pada tahun 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan *gaya Trudgen* di lomba-lomba renang setelah meniru renang gaya bebas suku Indian. Akibat ketidaksukaan orang Inggris terhadap gerakan renang yang memercikkan air ke sana ke mari, Trudgen mengganti gerakan kaki gaya bebas yang melecut ke atas dan ke bawah menjadi gerakan kaki gunting seperti renang gaya samping. Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan sejak Olimpiade Athena tahun 1896. Nomor renang putri dilombakan sejak Olimpiade Stockholm tahun 1912. Pada tahun 1902, Richard Cavill memperkenalkan renang gaya bebas. Gaya kupu-kupu pertama kali dikembangkan pada tahun 1930-an. Pada awalnya, gaya kupu-kupu merupakan variasi gaya dada sebelum dianggap sebagai gaya renang tersendiri pada tahun 1952.

Pada zaman Hindia Belanda, Perserikatan Berenang Bandung (*Bandungse Zwembond*) didirikan pada tahun 1917. Pada tahun berikutnya didirikan Perserikatan Berenang Jawa Barat (*West Java Zwembond*), dan Perserikatan Berenang Jawa Timur (*Oost Java Zwembond*) didirikan pada tahun 1927. Sejak itu pula perlombaan renang antardaerah mulai sering diadakan. Rekor dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut juga dicatatkan sebagai rekor di Belanda. Pada tahun 1936, perenang Hindia Belanda bernama Pet Stam mencatat rekor 59,9 detik untuk nomor 100 meter gaya bebas di kolam renang Cihampelas Bandung. Pet Stam dikirim sebagai wakil Belanda di Olimpiade Berlin tahun 1936. Persatuan Berenang Seluruh Indonesia didirikan 21 Maret 1951, dan sebagai anggota Federasi Renang Internasional sejak tahun berikutnya. Perenang Indonesia ikut berlomba dalam Olimpiade Helsinki tahun 1952.

## C. Manfaat Renang

Dalam berenang otomatis otot-otot kita bereaksi terutama otot tangan dan kaki, selain itu pernapasan kitapun ikut terlatih. Untuk lebih lengkapnya berikut adalah manfaat berenang bagi kesehatan tubuh kita :

1. Membentuk otot
2. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru
3. Menambah tinggi badan
4. Melatih pernafasan
5. Membakar kalori
6. Menghilangkan stress

## D. Berbagai Macam Gaya Dalam Renang

Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan baik perlombaan tingkat nasional maupun perlombaan tingkat internasional. Di antaranya yaitu renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu.

## 1. Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki di ayunkan dari atas kebawah secara bergantian. Ciri-ciri gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.



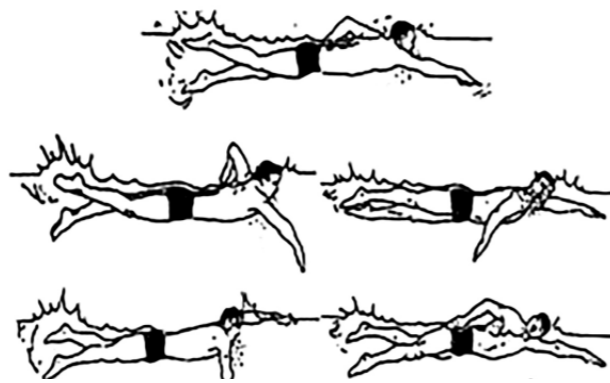
Gambar 5.2 Renang Gaya Bebas  
Sumber : <http://4bp.blogspot.com>

### Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar, misalnya meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan napas

- a. Posisi tubuh di kolam  
Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas harus rata-rata air (*streamline*) mulai dari kaki hingga kepala.
- b. Latihan meluncur  
Cara melakukannya sebagai berikut :
  - 1) Berdiri di pinggir kolam dan salah satu kaki menempel pada dinding kolam.
  - 2) Badan dibungkukkan ke depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan.
  - 3) Tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya dan pertahankan agar badan tetap lurus.
  - 4) Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus sejajar dengan permukaan air sampai berhenti. Usahakan jangan mengambil napas selama dalam keadaan meluncur.
  - 5) Lakukan berulang-ulang sampai memiliki kecepatan dan jauh ke depan.
- c. Gerakan kaki  
Cara melakukannya sebagai berikut :
  - 1) Latihan gerakan kaki dapat dilakukan secara bersama-sama pada waktu latihan meluncur.
  - 2) Berdiri menghadap dinding kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.

- 3) Kedua kaki diluruskan ke belakang dengan posisi badan telungkup.
- 4) Kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas (rileks).
- 5) Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.



Gambar 5.3 Gambar gerakan kaki pada renang gaya bebas  
Sumber : <https://data:image/jpeg>

#### d. Gerakan tangan

- 1) Latihan di tempat

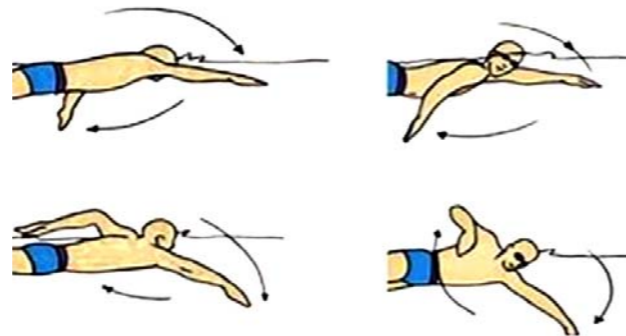
Cara melakukannya sebagai berikut :

- Berdiri dengan badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus.
- Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air sampai berada di bawah badan.
- Pada waktu tangan sampai di bawah badan, siku cepat dibengkokkan dan tangan diangkat.
- Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- Lakukan secara berulang-ulang.

- 2) Latihan sambil meluncur

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Kedua tangan dilemparkan ke depan secara bergantian kemudian tangan mendayung.
- Pada waktu tangan mendayung, tubuh sedikit miring.
- Agar tubuh dapat melaju lurus ke depan, tangan masuk ke kolam pada satu detik.



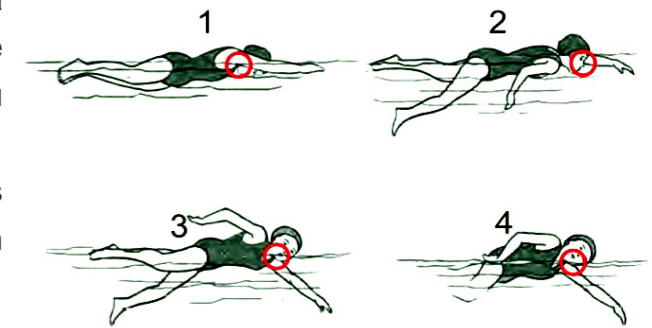
Gambar 5.4 : Gerakan tangan pada gaya berenang gaya bebas  
Sumber : <https://www.bing.com/images/search>

#### e. Pernapasan

Mengambil napas renang gaya bebas dilakukan dengan cara berikut.

- 1) Mengambil napas dengan memiringkan kepala hingga mulut di atas permukaan air, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan napas.

- 2) Mengambil napas hanya boleh memiringkan kepala ke satu arah, yaitu ke kanan atau kiri saja.
- 3) Gerakan mengambil napas dilakukan bersamaan tangan mendayung.



Gambar 5.5 : Gerakan mengambil napas  
Sumber : <http://www.bing.com/image/search>

- f. Koordinasi gerakan kaki dan lengan

Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Meluncur di kolam renang.
- 2) Gerakkan kedua kaki ke atas dan ke bawah bergantian dengan pusat gerakan di pangkal paha.
- 3) Tarik lengan kanan ke bawah dada dengan siku ditekuk, kemudian lanjutkan dengan mendorong lengan kanan ke belakang sampai lurus. Telapak tangan menghadap ke belakang di samping paha.
- 4) Tarik lengan kanan ke atas dengan siku ditekuk, kemudian masukkan telapak tangan ke depan sampai lurus.
- 5) Tarik lengan kiri ke bawah seperti gerakan lengan kanan.
- 6) Gerakan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

- g. Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan

Latihan koordinasi gerakan lengan dan mengambil napas dilakukan dengan cara berikut :

- 1) Posisi awal dengan meluncur disusul gerakan tangan.
- 2) Gerakan lengan dilemparkan ke depan secara bergantian.
- 3) Pada waktu mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air untuk mengembuskan udara.
- 4) Gerakan ini dilakukan secara terus-menerus.

- h. Koordinasi teknik dasar renang gaya bebas

Latihan koordinasi teknik dasar renang gaya bebas sebagai berikut.

- 1) Posisi awal dengan meluncur.
- 2) Melakukan gerakan kaki dengan dipukulkan naik-turun secara bergantian
- 3) Gerakan lengan dilempar ke depan secara bergantian.
- 4) Pada waktu lengan mendayung, kepala dimiringkan ke satu arah untuk mengambil napas, kemudian muka kembali menghadap ke dalam air.

## 2. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada disebut juga dengan renang gaya katak. Renang gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah tangan di luruskan kedepan. Kedua belah tangan dibuka kesamping seperti gerakan membelah air. Maksud dari gerakan ini adalah agar gerakan badan maju lebih cepat ke depan.

Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada dipermukaan air, setelah satu kali gerakan tangan dan kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

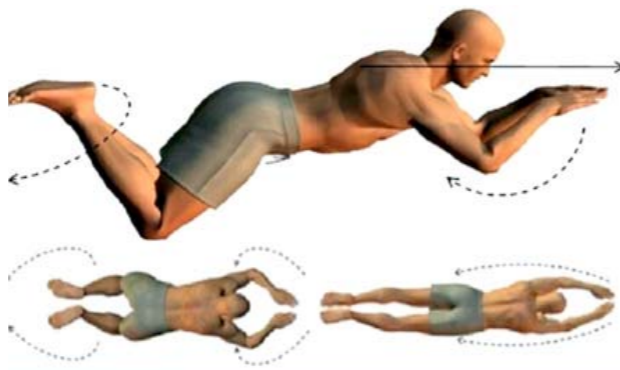


Gambar 5.6 Renang Gaya dada  
Sumber : <https://2.bp.blogspot.com/>

### a. Teknik Dasar Renang Gaya Dada

#### 1) Posisi Badan

Latihan teknik renang gaya dada yang pertama adalah latihan posisi badan ketika meluncur. Caranya adalah ketika meluncur posisi badan dengan seluruh anggota badan rileks, jangan sampai mengeluarkan tenaga lebih, badan harus horisontal, waktu meluncur posisi badan relatif di atas dengan posisi kepala kira-kira 80 % di dalam air dengan muka terangkat sedikit.



Gambar 5.7 : Posisis badan pada berenang gaya dada  
Sumber <https://www.bing.com/images/search>

#### 2) Mengapung dan Gerakan kaki

Latihan ini adalah bagi yang benar-benar belum dapat berenang. Latihan pertama adalah mengapung dan latihan gerakan kaki. Bagaimana cara latihan mengapung yang aman? Teknik dasar mengapung dan gerakan kaki adalah sebagai berikut :

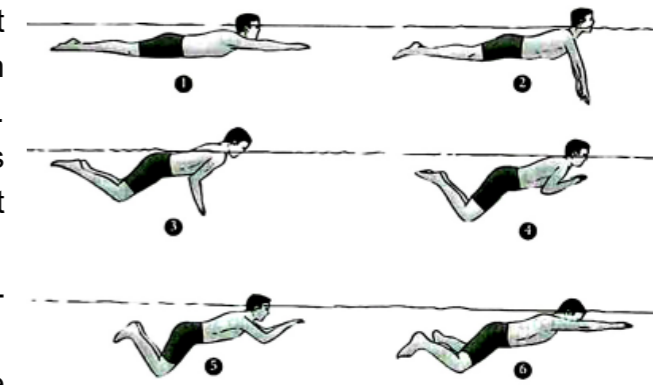
##### a) Sikap awal

Kedua lengan/ tangan berpegangan pada tepian kolam Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air. Kepala atau muka menghadap ke depan.

#### b) Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya dada terdiri dari dua bagian, yaitu gerakan perkembangan dan gerakan tendangan. Cara melakukan gerakan itu adalah sebagai berikut:

- Dari posisi kedua kaki lurus kebelakang kemudian kedua kaki dibengkokkan pada panggul dan lutut dengan kedua tumit berdekatan.
- Sementara kedua tumit bergerak mendekati pantat, ujung kaki dibengkokkan ke arah samping. Tumit dan lutut diregangkan berlahan-lahan.
- Setelah bengkok pada panggul dan lutut mencapai maksimum barulah gerakan tendangan dimulai.
- Pertama-tama dorongan tungkai ke belakang dimaksudkan hanya untuk menempatkan ujung ke posisi yang paling efektif untuk mendorong air ke belakang
- Dorongan ke belakang dilakukan oleh kedua telapak kaki
- Kaki didorong keluar dan kebelakang pada saat lutut diluruskan. Gerakan ini harus diluruskan. Gerakan ini harus dilakukan dengan cepat dan kuat.
- Dorongan kebelakang dilakukan oleh telapak kaki
- Kaki didorong keluar ke belakang pada saat lutut diluruskan
- Gerakan berakhir dengan kedua tungkai diluruskan ke belakang



Gambar 5.8 Gerakan kaki pada berenang gaya dada  
Sumber : <https://pengajar.co.id/wp-content/DaDA.jpg>

#### 3) Gerakan lengan

Latihan gerakan lengan renang gaya dada dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Dalam keadaan badan bungkuk berada di atas permukaan air, kedua tangan sejajar dengan bahu lurus ke depan dan seluruh jari-jari tangan rapat.
- b) Muka berada dipermukaan air
- c) Sambil menahan air, tarik kedua lengan ke arah samping bawah dengan siku lurus, kemudian pada saat siku di bawah dada, segera kedua siku dibengkokkan sehingga membentuk sudut kira-kira 45 derajat. Perlu diperhatikan pada saat menarik kedua lengan gerakannya seperti mendayung dan melampaui garis bahu.



- d) Pada saat menarik kedua lengan, telapak tangan menghadap ke samping dan ketika akan membentuk sudut, kedua telapak tangan kembali menghadap ke bawah
- e) Kemudian kedua tangan ditarik ke atas hingga di bawah dagu dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan ibu jari tengah rapat
- f) Setelah lengan kembali di bawah dagu segera lengan kembali ke sikap permulaan
- g) Latihan dilakukan dengan berulang ulang
- h) Setelah latihan sambil jongkok atau membungkukkan badan di kolam yang dangkal telah dikuasai, latihan dilanjutkan di kolam yang sedang dibarengi dengan gerakan meluncur

Jika di analisa, teknik gerakan lengan pada renang gaya dada dapat dibagi menjadi dua, yaitu gerakan menarik dan gerakan istirahat.

- a) Gerakan menarik yaitu menarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu dan posisi siku yang tinggi.
- b) Gerakan istirahat yaitu setelah telapak tangan dan kedua siku rapat di bawah dada, selanjutnya kedua tangan didorong lurus ke depan. Pada saat posisi lengan lurus kedepan horizontal, gerakan ini merupakan saat istirahat untuk lengan.

#### 4) Gerakan pengambilan napas

Teknik dasar gerakan pernapasan :

- a) Sikap awal  
Berdiri di kolam dangkal, bungkukkan tubuh rata dengan air. Muka menghadap ke depan diantara kedua lengan yang diluruskan ke depan
- b) Gerakan Pernapasan  
Pengambilan napas dilakukan dengan mengangkat kepala ke atas sehingga mulut sejajar dengan permukaan air. Hal ini dimungkinkan karena waktunya bersamaan dengan saat kedua lengan menekan air ke bawah dan mendorong air ke dalam. Ketika tangan sudah sampai di bawah dagu dan akan diluruskan ke depan secara perlahan-lahan. Kepala diturunkan dan udara dihembuskan di dalam air.



Gambar 5.9 Gerakan mengambil napas pada berenang gaya dada  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

Gambar 5.10 Renang Gaya punggung  
Sumber : <https://urusandunia.com/sejarah-renang/via: supercrab>

#### b. Teknik dasar koordinasi gerakan renang gaya dada

Latihan koordinasi gerakan renang gaya dada dilakukan secara terpadu dari semua unsur yang ada pada renang gaya dada, yaitu mulai dari gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan, dan pernapasan secara seksama.

Yang terpenting dari latihan koordinasi antara gerakan kaki dan gerakan lengan. Gerakan kaki dan gerakan lengan adalah merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak atau pendorong. Latihan koordinasi renang gaya dada harus dilakukan dengan teliti agar gerakan kontra atau tahanan air dapat diperkecil.

Bentuk-bentuk latihan koordinasi gerakan:

##### 1) Latihan Satu Gerakan

Yaitu latihan membiasakan dan merasakan irama dan pola gerak tubuh. Latihan satu gerakan tangan dilanjutkan dengan satu gerakan kaki. Lakukan latihan hingga mampu mencapai 10 - 15 meter dengan irama koordinasi yang baik.

##### 2) Dua gerakan tangan dengan satu gerakan kaki

Latihan ini dilakukan dengan intensif di dalam kolam sampai mampu berenang sejauh 15 meter dengan irama dan koordinasi yang baik.

### 3. Renang Gaya Punggung

Saat melakukan renang gaya punggung, atlet atau perenang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Sedangkan, untuk posisi wajah berada diatas air oleh karena itu perenang dapat dengan mudah mengambil napas.

Tetapi, pada gaya ini perenang hanya dapat melihat keatas dan tidak dapat melihat kedepan saat melakukan perlombaan, perenang memperkirakan dinding tepi kolam

renang dengan cara menghitung jumlah gerakan yang dilakukan. Dalam renang gaya punggung, gerakan kaki dan lengan sama dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air.

#### a. Teknik Dasar Renang Gaya Punggung

##### 1) Posisi Badan

##### a) Teknik Meluncur

Mengambang dalam posisi tubuh terlentang merupakan salah satu keunggulan yang tampak dalam renang gaya punggung. Bagi pemula, cukup sulit untuk membuat posisi

tidur terlentang karena takut tenggelam. Namun ternyata posisi tidur terlentang di atas permukaan air tidak menyebabkan orang tenggelam, malah dapat melakukan pengambilan napas secara leluasa karena posisi wajah selalu di atas permukaan air.

Adapun cara latihan posisi meluncur dalam renang gaya punggung adalah sebagai berikut :

- Kedua tangan berpegang pada tepi kolam, jarak tangan kanan kiri selebar bahu
- Kedua kaki dilipat atau dibengkokkan ke atas, sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam dengan kuat, kedua lutut ada diantara kedua lengan

- Kedua lengan melepas pegangan pada tepi kolam, kepala diluruskan ke belakang, dan bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki mendorong dinding kolam dengan kuat, sehingga tubuh terdorong ke belakang.

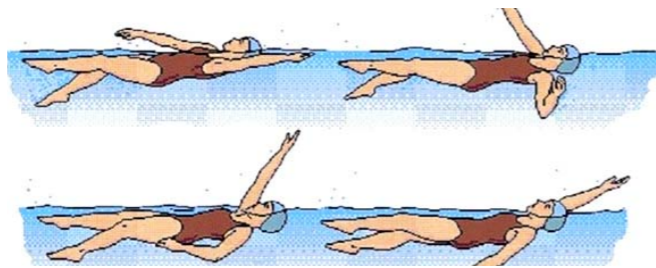


Gambar 5.11 posisi meluncur dalam berenang gaya punggung  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

- Wajah tetap di atas permukaan air, dan kedua lengan disisi tubuh
- Latihan ini dilakukan berkali-kali, sehingga siswa mampu meluncur dengan sikap telentang dengan baik.

b) Bentuk-bentuk posisi badan meluncur.

- Tahap persiapan
- Terapung terlentang kedua lengan disamping badan
- Tarik ibu jari ke atas menyusur ke samping tubuh
- Ibu jari menyentuh bahu bagian atas
- Putar pergelangan tangan mengarah ke luar
- Tahap Pelaksanaan
- Rentangkan lengan ke arah luar dan ke atas



Gambar 5.12 Posisi meluncur pada berenang gaya punggung  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

- Luruskan lengan, tingginya kira-kira sama dengan bahu.
- Tahap lanjutan
- Kedua lengan menempel disamping badan, tubuh rileks sambil merasakan luncuran.
- Belajar meluncur dengan pelampung, pelampung dipegang dengan kedua tangan lurus di atas kepala .
- Meluncur tanpa pelampung, berdiri dipinggir kolam dan menghadap dinding kolam, doronglah kedua kaki pada lantai kearah belakang serta kedua lengan kearah belakang.

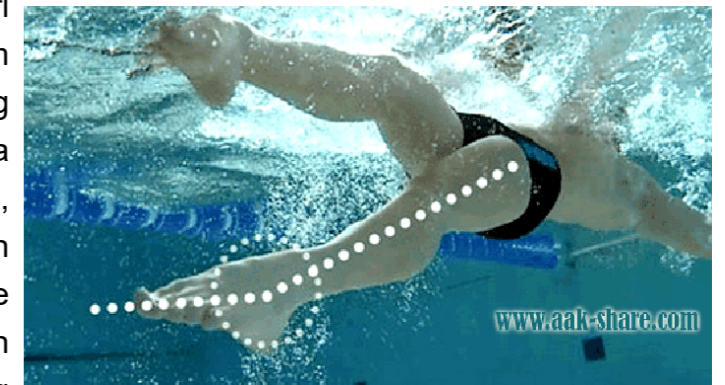
2) Gerakan Kaki

a) Teknik Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang gaya punggung sama dengan gerakan gaya bebas, tetapi dilakukan dalam keadaan terlentang. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang, kedua lengan di atas kepala.

Teknik Gerakan kaki sebagai berikut:

- Perenang berdiri di tepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam, kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam.



Gambar 5.13 Gerakan kaki dalam berenang gaya punggung  
(Sumber : <https://www.bing.com/image/search>)

- Bila ada aba-aba siap, perenang mengangkat kedua kakinya ke atas kearah permukaan air bersama-sama badan. Sehingga badan dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang..
- Pada aba-aba "ya" perenang menggerakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.
- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan ke atas dari pada gerakan ke bawah.
- Bentuk-bentuk latihan gerakan kaki

Cara melakukan latihan gerakan kaki sebagai berikut:

- Latihan gerakan kaki sambil duduk
- Latihan gerakan kaki sambil merentangkan kedua lengan samping.
- Latihan gerakan kaki menggunakan papan peluncur
- Latihan menggerakkan kaki sambil memegang pinggir kolam.

### 3) Gerakan Lengan

Teknik gerakan lengan dibagi menjadi tiga fase, yaitu:

#### a) Fase Menarik

Gerakan menarik dimulai setelah telapak tangan masuk beberapa inchi dari permukaan air sampai titik maksimal terkukun siku atau telapak tangan tepat berada disamping luar bahu.

#### b) Fase mendorong

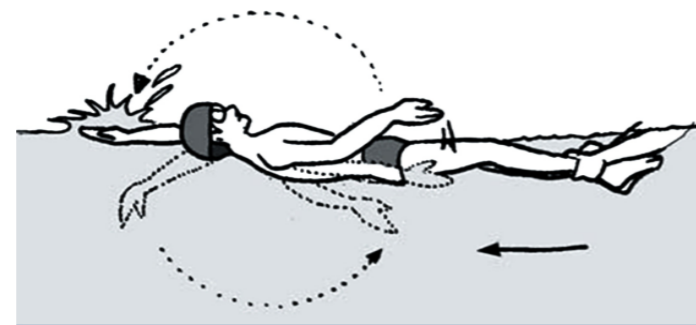
Gerakan mendorong dimulai dari akhir tarikan, tangan mendorong ke belakang, dan ke bawah dalam gerakan seperempat lingkaran.

#### c) Fase Istirahat

Gerakan istirahat dimulai dari tangan keluar dari permukaan air dengan ibu jari keluar lebih dahulu. Setelah tangan berada di atas bahu, (lengan tegak lurus dengan bahu), tangan diputar keluar, lalu masuk ke permukaan air dengan jari kelingking terlebih dahulu. Proses istirahat ini harus dilakukan dengan rileks seirama dengan lengan yang bergerak menarik dan mendorong.

Teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung adalah sebagai berikut:

- Salah satu ujung kaki dikaitkan dengan setang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak ke bawah untuk member kekuatan penyangga badan.
- Sikap badan terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi badan.
- Lengan secara bergantian di ayunkan lurus ke permukaan air melampaui kepala dan masuk ke air dengan posisi lengan disamping kepala.
- Setelah tangan masuk ke dalam air, maka dimulailah gerakan menarik dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi badan.



Gambar 5.13 Gerakan kaki dalam berenang gaya punggung  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

- Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

### 4) Gerakan Pengambilan Napas

Perenang gaya punggung karena kepalanya ada di luar air sepanjang waktu, cara melakukan pernapasan berbeda dengan pernapasan perenang gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Ia dapat bernapas dengan terus-menerus. Gerakan pengambilan napas renang gaya punggung adalah mengambil napas pada saat istirahat dari satu lengan dan mengeluarkan napas pada saat istirahat lengan yang lain.

### 5) Koordinasi Gerakan

Latihan koordinasi renang gaya punggung adalah latihan yang terpadu dari semua unsure gerakan yang ada pada gaya punggung, yaitu mulai dari gerakan meluncur, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki, lengan dan pernapasan dengan seksama, sehingga gaya punggung yang benar dapat diwujudkan.

### 6) Start Renang Gaya Punggung

Gaya punggung dilakukan dengan cara mengandalkan gaya punggung dan diselingi dengan gerakan salto disertai dengan gerakan tangan dan kaki. Start dilakukan dengan cara semua perenang berjajar di dalam air dan menghadap ke dinding serta dengan memegang pegangan start.

Teknik start renang gaya punggung adalah sebagai berikut :

- Posisi tangan dan kaki bergantung sebelum start dimulai.
- Tariklah kedua lengan mendekati dinding , kemudian dilanjutkan dengan sikap menolak dengan sikap kepala menengadahkan
- Serentak dengan tolakan kaki, kedua lengan diayunkan dan kepala menengadahkan
- Ayunan lengan bergerak membuka ke samping Setelah kaki menolak, posisi kedua lengan harus sudah lurus. Ketika tubuh masuk ke permukaan air, lentingkan tubuh sedemikian rupa
- Posisi tubuh meluncur di bawah permukaan air.

### Pembalikan Renang Gaya Punggung

Cara membalik dalam renang gaya punggung dilakukan dengan setengah salto. Teknik berbalik pada renang gaya punggung adalah :

- Tangan kiri menyentuh dinding kolam , lutut dibengkokkan dan ditarik
- Dengan bantuan tarikan tangan, lutut diarahkan ke lengan yang berada didinding kolam

- Dayungan tangan dan tarikan lutut yang membentuk setengah salto membawa kedua lengan tiba di dinding kolam
- Setibanya kedua lengan di dinding kolam, kedua lengan diluruskan ke atas kepala.
- Serentak tolakan kaki dengan meluruskan kedua lengan
- Serentak tolakan kaki dengan meluruskan kedua belah lengan
- Tubuh meluncur dari dinding kolam

#### 4. Renang Gaya Kupu-kupu

Renang gaya kupu-kupu juga disebut juga dengan gaya lumba-lumba, Pada awalnya gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya dada. Renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air.



Gambar 5.14 Renang Gaya dada  
Sumber : <https://urusandunia.com/sejarah-renang/via:theodysseyonline>

Kemudian kedua belah tangan ditekan kebawah secara bersamaan dan digerakkan ke arah luar sebelum di ayunkan ke depan.

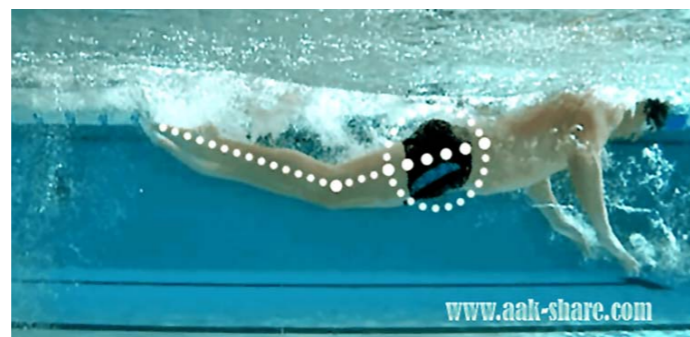
Sedangkan untuk kedua belah kaki menendang ke bawah secara bersamaan dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Untuk mengambil napas, hal yang dilakukan adalah udara dihembuskan dengan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara di hirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

##### a. Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-kupu

###### 1) Gerak Tungkai

Gerak tungkai pada renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan cambukan kaki ke atas dan ke bawah. Cambukan ke atas merupakan gerak *recovery*, yaitu dengan menggerakkan kaki ke atas hingga ke permukaan air.

Cambukan dilakukan dua kali untuk satu putaran lengan gaya kupu-kupu. Cambukan ke bawah dimulai dengan



Gambar 5.15 Gerakan tungkai dalam renang gaya kupu-kupu  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

melentingkan pinggang, lutut diluruskan, dan kedua kaki dicambukkan dengan cepat ke bawah. Kelenturan pada sendi pergelangan kaki dan sendi lutut sangat menentukan hasil cambukan ke bawah.

###### 2) Gerak Lengan

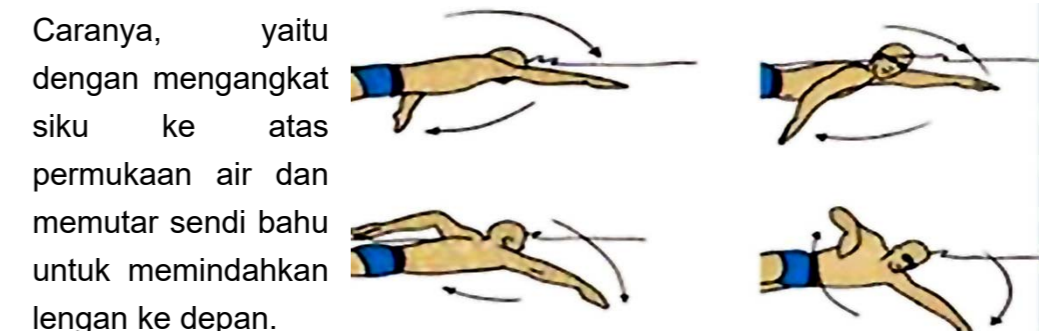
Gerak lengan pada gaya kupu-kupu diawali dengan memasukkan kedua lengan ke dalam air. Gerakan lengan dilakukan dengan cara-cara berikut.

###### a) Menangkap (catch)

Setelah masuk ke dalam air, lengan digerakkan keluar, lalu dilanjutkan dengan gerak menangkap. Gerak ini bersamaan dengan gerak cambukan ke bawah yang pertama.

###### b) Meraih (down sweep)

- Setelah gerak menangkap, gerak pergelangan tangan dan siku-siku sedikit membengkok ke bawah lalu keluar dan meraih air. Menarik (*insweep*)
- Tangan ditarik ke dalam dan ke belakang di bawah kepala dekat badan. Mendorong (*upsweep*)
- Gerakan ini dilakukan di akhir gerak menarik dengan mendorong lengan ke belakang dan mengeluarkan lengan dari air.
- Pemulihan (*recovery*) Pemulihan dilakukan setelah melakukan gerakan mendorong.



Gambar 5.15 Gerakan lengan berenang gaya punggung  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

###### 3) Teknik Pengambilan Napas

Cara pengambilan napas

pada renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala ke arah depan dengan menonjolkan bahu ke depan. Gerakan ini dilakukan pada saat kaki melakukan tendangan ke bawah dan lengan mendorong ke belakang untuk keluar dari air.

###### 4) Bentuk Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu

Untuk menguasai renang gaya kupu-kupu, perlu dilakukan latihan yang mencakup gerakan lengan, gerakan tungkai, dan cara pengambilan napas. Latihan renang gaya kupu-kupu dapat dilakukan dalam beberapa cara berikut.

## ▶ Latihan 1

Latihan ini bertujuan untuk melatih fleksibilitas atau kelenturan sendi-sendi pinggang dan pergelangan kaki. Berikut ini langkah-langkahnya.

- Posisi badan telungkup dan berpegangan pada dinding kolam.
- Posisikan badan dengan melentingkan pinggang. Gerakkan pinggang ke atas dan ke bawah dengan menggerakkan kaki naik turun.
- Pergelangan kaki diluruskan dan bersiap melakukan cambukan ke bawah.

## ▶ Latihan 2

Latihan ini berguna untuk melatih gerakan tungkai pada renang gaya kupu-kupu. Caranya, yaitu sebagai berikut.

- Kedua lengan memegang papan luncur dalam posisi lurus. Lakukan gerak meluncur tubuh.
- Lakukan gerak cambukan tungkai ke atas dan ke bawah untuk menghasilkan cambukan yang baik

## ▶ Latihan 3

Latihan ini ditujukan untuk melatih gerak lengan pada renang gaya kupu-kupu. Ikuti petunjuk berikut sebagai panduan.

- Berdiri di pinggir kolam. Jepitlah papan luncur dengan kedua paha.
- Lakukan gerak luncuran. Kemudian, lakukan latihan gerak lengan gaya kupu-kupu tanpa bantuan gerak tungkai.

## PENUGASAN 1.1

### ■ Tugas

Membuat makalah tentang olah raga renang, disertai dengan gambar-gambar berbagai gaya renang dan teknik dasarnya.

### ■ Tujuan

Anda diharapkan mampu :

1. Menuliskan informasi tentang pengertian olahraga renang, sejarah renang, manfaat, berbagai gaya renang dan teknik dasar renang.
2. Mendapatkan informasi tentang atlet –atlet renang yang mengikuti olimpiade

### ■ Media

1. Kertas HVS atau folio bergaris.
2. Alat tulis
3. Gunting
4. Lem
5. Sumber belajar : koran/ majalah, buku-buku tentang olah raga renang.

### ■ Langkah-langkah

1. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkunganmu. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang olahraga renang. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
2. Carilah gambar-gambar tentang berbagai macam gaya renang, Teknik dasar renang dan atlet renang di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
3. Ketik atau tulis pengertian olahraga renang, sejarah, manfaat, berbagai gaya renang dan teknik dasar renang pada kertas HVS atau folio bergaris.
4. Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul.

## PENUGASAN 1.2

### ■ Tugas

1. Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar gaya renang
2. Melakukan atau mempraktekkan teknik dasar berbagai gaya renang dengan baik.

### ■ Tujuan

Anda diharapkan mampu :

1. Mempraktekkan teknik dasar berbagai gaya renang yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
2. Mempraktekkan variasi gerakan dalam permainan bola voli yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

### ■ Media

1. Kolam renang
2. Baju renang
3. Perlengkapan renang : kaca mata renang, penutup kepala

### ■ Langkah-langkah

1. Siapkan kolam renang untuk praktek olah raga renang.
2. Pelajari atau baca terlebih dahulu gerakan teknik dasar berbagai gaya renang
3. Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
4. Praktekkan bersama teman anda.

## LATIHAN SOAL

### A. Pilihlah salah satu jawaban yang tepat dengan memberi tanda silang (x)

1. Persatuan renang dunia disebut ....
  - a. FINA
  - b. FIFA
  - c. PBVSI
  - d. PBI
2. Berikut ini yang tidak termasuk gaya dalam renang yaitu ...
  - a. Gaya kepala
  - b. Gaya bebas
  - c. Gaya dada
  - d. Gaya punggung
3. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah ....
  - a. Memutar permukaan air
  - b. Menekan permukaan air
  - c. Naik turun memukul permukaan air
  - d. Mendorong permukaan air
4. Pada awalnya gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya....
  - a. Gaya Telentang
  - b. Gaya Bebas
  - c. Gaya Dada
  - d. Gaya Punggung
5. Renang gaya dada dibawah ini dengan gerakan .....
  - a. Melangkah di air
  - b. Melayang tangan
  - c. Melayang
  - d. Meluncur
6. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu...
  - a. Gerakan Kepala
  - b. Gerakan Kaki
  - c. Gerakan Perut
  - d. Gerakan Lengan

7. Berikut ini adalah manfaat dari olahraga renang, kecuali...
  - a. Menambah beban tubuh
  - b. Membentuk otot,
  - c. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru,
  - d. Menambah tinggi badan,
8. Hal berikut perlu diperhatikan saat mengambil napas, **kecuali** . . . .
  - a. Dilakukan dengan nyaman
  - b. Dilakukan secara teratur
  - c. Dilakukan dengan santai
  - d. Dilakukan dengan cepat
9. Posisi badan renang gaya punggung yaitu ...
  - a. Telentang
  - b. Miring
  - c. Telungkup
  - d. Tegak
10. Renang dapat berpengaruh terhadap kejiwaan, hal ini disebabkan renang mampu....
  - a. Menghilangkan stress
  - b. Meningkatkan intelektual
  - c. Menumbuhkan percaya diri
  - d. Meningkatkan daya piker seseorang

**B. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan tepat !**

1. Tuliskan gaya- gaya dalam renang !
2. Tuliskan manfaat renang !
3. Tuliskan teknik dasar gaya bebas !
4. Jelaskan cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas !
5. Jelaskan posisi tubuh renang gaya bebas !

## UNIT 2

## PERLOMBAAN RENANG



### Uraian Materi



Gambar 5.6. Perlombaan Renang  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

### A. Fasilitas dan Peralatan Perlombaan

#### 1. Kolam renang

Pertandingan renang dilakukan di kolam renang. Kolam renang adalah kolam yang di isi dengan air dengan kedalaman tertentu. Spesifikasi kolam renang untuk perlombaan sebagai berikut:

- a. Panjang kolam renang 50 meter
- b. Lebar kolam renang 25 meter
- c. Kedalaman minimum 1,35 meter di seluruh bagian kolam

- d. Jumlah lintasan 8 lintasan
- e. Lebar jalur atau lintasan 2,5 meter
- f. Masing-masing lintasan di pisahkan dengan ruang sebesar 50 cm dan tali lintasan
- g. Tali lintasan terdiri dari rangkaian pelampung berukuran kecil pada seutas tali yang panjangnya sama dengan panjang lintasan. Pelampung pada tali lintasan dapat berputar-putar bila terkena gelombang air. Tali lintasan di bedakan menurut warna: hijau untuk lintasan 1 dan 8, biru untuk lintasan 2,3,6 dan 7, dan kuning untuk lintasan 4 dan 5.
- h. Dalam perlombaan internasional atau perlombaan yang penting, papan sentuh pengukur waktu otomatis dipasang di kedua sisi dinding kolam. Tebal papan sentuh ini hanya 1 cm.
- i. Perenang mencatatkan waktunya di papan sentuh sewaktu pembalikan dan finish. Papan sentuh pengukur waktu mulai dipakai di Pan-American Games 1967 di Winnipeg, Kanada.
- j. Terdapat balok start pada tepi kolam renang untuk memulai perlombaan.
- k. Di setiap balok start terdapat pembesar suara untuk menyuarakan tembakan pistol start dan sensor pengukur waktu yang memulai catatan waktu ketika perenang meloncat dari balok start.
- l. Tinggi balok start antara 0,5 meter hingga 0,75 meter dari permukaan air. Ukuran balok start adalah 0,5 x 0,5 meter, dan di atasnya dilapisi bahan anti licin. Kemiringan balok start tidak melebihi 10°.



Gambar 5.7 Kolam renang untuk perlombaan  
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

## 2. Perlengkapan khusus

Seorang perenang umumnya memiliki perlengkapan khusus untuk berenang. Hal itu mencakup pakaian dan beberapa item yang lain. Perenang diperbolehkan memakai topi renang dan kacamata renang. Perenang berkacamata dapat memilih untuk mengenakan kacamata renang minus, atau mengenakan lensa kontak bersama kacamata normal.

Yang tidak diperbolehkan bagi perenang yaitu memakai alat atau pakaian renang yang dapat mempengaruhi kecepatan, adanya apung, atau ketahanan selama berlomba, misalnya sarung tangan berselaput, kaki katak, sirip, dan sebagainya.



a. pakaian renang

Sumber : <https://tiento.co.id/>



b. topi renang

Sumber : <https://cf.shopee.co.id/>



c. kaca mata renang

Sumber : <https://tokoonline88.com/>

Gambar 5.8 Perlengkapan khusus untuk berenang

## 3. Pengukur waktu

Dalam perlombaan internasional atau perlombaan yang penting, papan sentuh pengukur waktu otomatis dipasang di kedua sisi dinding kolam. Tebal papan sentuh ini hanya 1 cm.

Perenang mencatatkan waktunya di papan sentuh sewaktu pembalikan dan finish. Papan sentuh pengukur waktu produksi Omega mulai dipakai di Pan-American Gamestahun1967 di Winnipeg, Kanada.

## 4. Balok start

Di setiap balok start terdapat pengeras suara untuk menyuarakan tembakan pistol start dan sensor pengukur waktu yang memulai catatan waktu ketika perenang meloncat dari balok start.

Tinggi balok start antara 0,5 m hingga 0,75 dari permukaan air. Ukuran balok start adalah 0,5 x 0,5 m, dan di atasnya dilapisi bahan antilicin. Kemiringan balok start tidak melebihi 10°.



Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

## B. Nomor Perlombaan

Nomor –nomor yang dilombakan pada perlombaan renang

### 1. Gaya Bebas

Gaya bebas yang dilombakan antara lain :

- a. Gaya bebas jarak 50 meter (Pa / Pi)
- b. Gaya bebas jarak 100 meter (Pa / Pi)
- c. Gaya bebas jarak 200 meter (Pa / Pi)
- d. Gaya bebas jarak 400 meter (Pa / Pi)
- e. Gaya bebas jarak 800 meter (Pa / Pi)
- f. Gaya bebas jarak 1500 meter (Pa / Pi)



## 2. Gaya Punggung

Gaya punggung yang dilombakan antara lain :

- Gaya punggung jarak 50 meter (Pa / Pi)
- Gaya punggung jarak 100 meter (Pa / Pi)
- Gaya punggung jarak 200 meter (Pa / Pi)

## 3. Gaya Dada

Gaya dada yang dilombakan antara lain :

- Gaya dada jarak 50 meter (Pa / Pi)
- Gaya dada jarak 100 meter (Pa / Pi)
- Gaya dada jarak 200 meter (Pa / Pi)

## 4. Gaya Kupu

Gaya kupu yang dilombakan antara lain :

- Gaya kupu jarak 50 meter (Pa / Pi)
- Gaya kupu jarak 100 meter (Pa / Pi)
- Gaya kupu jarak 200 meter (Pa / Pi)

## 5. Gaya Ganti

Gaya ganti yang dilombakan antara lain :

- Gaya ganti jarak 200 meter (Pa / Pi)
- Gaya ganti jarak 400 meter (Pa / Pi)

## 6. Estafet Gaya Bebas

Estafet gaya bebas yang dilombakan antara lain:

- Estafet 4 x 100 meter (Pa / Pi)
- Estafet 4 x 200 meter (Pa / Pi)

## 7. Estafet Gaya Ganti

1 x 100 meter (Pa / Pi)

## C. Peraturan Perlombaan

### 1. Susunan Seri, Semi final, dan Final

#### a. Seri (*heats*)

Waktu terbaik dari seluruh peserta yang dibuat dalam waktu dua belas (12) bulan menjelang batas akhir hari perlombaan, harus didaftarkan pada formulir pendaftaran dan disusun berdasarkan urutan oleh panitia penyelenggara.

Berikut ini aturan penempatannya:

- 1) Bila waktu seri, ini akan ditempatkan sebagai final dan renang dilakukan pada sesi final.

- 2) Bila dua seri, perenang tercepat akan ditempatkan pada seri kedua, perenang tercepat berikutnya dalam seri satu, perenang tercepat berikutnya pada seri kedua, berikutnya pada seri satu dan begitu seterusnya.
- 3) Bila tiga seri, perenang tercepat akan ditempatkan dalam seri ketiga, tercepat berikutnya dalam seri kedua, tercepat berikutnya seri satu, dan perenang ke empat berikutnya harus ditempatkan dalam seri ketiga, perenang kelima dalam seri dua, dan begitu seterusnya.
- 4) Bila ada empat seri atau lebih, ketiga seri terakhir dari acara itu harus disusun sesuai dengan tiga aturan diatas, seri terdahulu, tiga seri terakhir harus terdiri dari perenang tercepat berikutnya, dan seterusnya. Lintasan akan ditetapkan dengan cara descending (turun dari besar kekecil) dari waktu yang dimasukkan dalam setiap seri.
- 5) Pengecualian, bila ada dua sri attau lebih dalam sebuah event, harus ada minimum tiga perenang dalam seri pendahuluan, tapi bila berikutnya ada yng mengundurkan diri ini akan mengurangi jumlah perenang, dengan begitu dalam seri ini aakan kurang dari tiga.
- 6) kecuali dalam 50M pada kolam 50M, penempatan lintasan seharusnya (lintasan nomor 1 sisi sebelah kanan kolam renang kalau kita menghadap kolam renang dari sisi tempat start) dengan menempatkan perenang atau tim tercepat di lintasan tengah pada kolam itu.

#### b. Semi Final dan Final

- 1) Dalam semi final, seri harus ditentukan seperti dalam aturan seri di atas di mana seri pendahuluan tidak ada, lintasan akan ditetapkan sesuai ketetapan susunan lintasan berdasarkan peraturan tersebut.
- 2) Jika perenang dari serri yang sama atau dari yang berbeda memiliki catatan waktu yang sama sampai satu per seratus detik, pada posisi 8 atau 16 mereka harus *a swim off* untuk menentukan perenang mana yang beruntung memasuki final (*a swim off* dilakukan tidak kuarng dari 1jam). Jika semua perenang menyelesaikan seri mereka, jika catatan waktunya tetap sama maka harus dilakukan *a swim off* lagi.
- 3) Bila perenang mengundurkan diri dari semi final ke final, cadangan akan dipanggil sesuai urutan klasifikasinya dalam seri atau semi final.
- 4) Pada kompetisi yang lain cara undian dapat dilakukan untuk menentukan posisi.

## 2. Start

*Start* dalam gaya bebas, dada kupu-kupu dan gaya ganti perorangan harus dengan loncat. Pluit panjang dari *referee*, perenang harus melangkah naik keatas *Starting Platform* (balok start) dan diam. Aba-aba *take your marks* dari starter, mereka harus segera ambil posisi *start*, dengan setidaknya kaki didepan dari *starting platform*, posisi tangan tidak ditentukan bila semua perenang telah diam. Starter dapat memberikan tanda.

*Start* gaya punggung dan estafet harus dari air, pada bunyi peluit panjang pertama dari *referee* para perenang harus segera masuk ke air. Pada pluit panjang kedua dari *referee* perenang harus segera kembali tanpa menunda-nunda ke posisi start dimana seluruh perenang telah ambil posisi start, starter harus memberikan aba-aba '*take your marks*', bila semua perenang telah diam, starter harus memberi aba-aba tanda start.

Dalam Olympic Games, World Championships dan acara FINA lainnya aba-aba "*Take Your Marks*" harus dalam bahasa Inggris, dan dalam start digunakan beberapa pengeras suara, pada tiap *Starting Platform* dipasang satu (1) pengeras suara.

Seorang perenang yang terjun sebelum tanda start diberikan maka perenang tersebut akan didiskualifikasi. Bila tanda start dibunyikan sebelum disqualifikasi dinyatakan, lomba tetap dilangsungkan, dan seorang perenang atau para perenang (melakukan pelanggaran) akan disqualifikasi setelah lomba selesai.

## 3. Gaya

### a. Gaya Bebas (*Free Style*)

Yang dimaksud gaya bebas perenang boleh berenang gaya apasaja, kecuali dalam gaya ganti perorangan atau gaya ganti estafet gaya ganti. Gaya bebas bukan gaya punggung, dada atau punggung)

- 1) Setiap finish atau tiap menyelesaikan jarak, bagian dari tubuh perenang harus menyentuh dinding.
- 2) Bagian dari tubuh perenang harus memecah permukaan air sepanjang dia berlomba, pengecualian ini boleh dilakukan bagi perenang untuk menyelam sepenuhnya yaitu selagi melakukan pembalikan, untuk jarak tidak lebih dari lima belas meter setelah start dan tiap pembalikan. Pada titik itu kepala harus memecahkan permukaan air.

### b. Gaya Punggung (*Back Stroke*)

- 1) Menjelang tanda start, perenang harus diatas garis permukaan air menghadap kesisi tempat start, dengan kedua tangan memegang *Grip*, berdiri diatas atau didalam parit (*Gutter*) atau menekuk jari diatas bibir parit tidak dibolehkan.

- 2) Pada tanda untuk start dan setelah pembalikan perenang harus melakukan tolakan dan berenang dengan punggungnya sepanjang lomba, kecuali saat melakukan pembalikan. Posisi normal pada punggung dapat meliputi satu gerakan badan berputar keatas, tetapi tidak mencapai 90 derajat dari bidang horizontal, posisi kepala tidak dikaitkan.
- 3) Sebagian dari tubuh perenang harus memecah permukaan air sepanjang lomba. Diizinkan bagi perenang untuk menyelam sepenuhnya selama pembalikan, pada saat finish atau untuk satu jarak yang tidak lebih dari 15 meter setelah start dan setiap setelah pembalikan. Pada titik itu kepala harus memecahkan permukaan air.
- 4) Bila melakukan pembalikan perenang harus menyentuh dinding dengan sebagian dari tubuhnya. Dalam pembalikan bahu boleh berputar lebih dari vertikal sampai adanya menghadap ke air, setelah itu satu tarikan tangan langsung atau tarikan dua tangan bersamaan dapat dilakukan untuk memulai pembalikan. Perenang harus kembali keposisi pada punggung selagi dia meninggalkan dinding.
- 5) Dalam finish, perenang harus menyentuh dinding pada posisi terlentang (pada punggung).

### c. Gaya Dada (*Breast Stroke*)

- 1) Dari awal melakukan tarikan tangan pertama setelah start dan setiap pembalikan, badan harus tetap telungkup (dada menghadap air). Berputar menjadi terlentang (punggung menghadap air) sekali waktu pun tidak dibolehkan. Sepanjang lomba satu siklus harus satu tarikan tangan dan satu tendangan kaki itu harus dilakukan.
- 2) Semua gerakan tangan harus bersamaan dan dalam bidang horizontal, tanpa melakukan gerakan bergantian.
- 3) Tangan harus di dorong dari dada kedepan bersamaan, di atas, di dalam dan melampaui permukaan air. Siku harus berada dibawah permukaan air, kecuali pada stroke terakhir sebelum pembalikan, selama pembalikan dan stroke terakhir dalam finish. Kedua tangan dibawa kebelakang, dipermukaan air atau dibawah permukaan air. Tangan tidak boleh ditarik ke belakang melampaui garis paha, kecuali pada tarikan pertama setelah start dan pembalikan.
- 4) Setiap siklus lengkap, sebagian dari kepala perenang harus memecah permukaan air. Setelah start dan setiap pembalikan, perenang boleh melakukan sekali tarikan tangan penuh ke belakang kearah kaki. Kepala harus memecah permukaan air pada tarikan tangan kedua, sebelum tangan ditarik kedalam dari bidang yang terlebar. Sekali tendangan dolphin

kebawah dilanjutkan dengan tendangan kaki gaya dada itu dibolehkan mana kala seluruhnya dibawah permukaan air. Berikutnya seluruh gerakan kaki harus bersamaan (simultan) dan dalam bidang horizontal yang sama tanpa gerakan bergantian.

- 5) Kedua kaki harus diputar keluar selagi melakukan tendangan untuk mendapatkan daya dorong. Satu gerakan menggantung, Flutter atau tendangan dolphin ke bawah itu tidak dibolehkan.
- 6) Pada tiap pembalikan dan pada finish, sentuhan ke dinding harus dilakukan dengan kedua tangan bersamaan (simultan), diatas atau dibawah permukaan air, kepala boleh tenggelam setelah tarikan tangan terakhir menjelang menyentuh dinding. Sebelumnya menyentuh dinding, selagi melakukan tarikan tangan satu siklus lengkap atau tidak lengkap, kepala pada satu titik harus memecahkan permukaan air.

#### d. Gaya Kupu (*Butterfly Stroke*)

- 1) Sejak awal dari tarikan tangan pertama setelah start dan tiap pembalikan tubuh harus tetap telungkup (dada menghadap air). Tendangan kaki menyamping dibawah permukaan air dibolehkan. Sekali waktu pun tidak boleh berputar terlentang (punggung menghadap air).
- 2) Kedua lengan harus dibawa kedepan bersamaan diatas permukaan air dan ditarik kebelakang bersamaan (simultan) selama lomba.
- 3) Seluruh gerakan kaki ke atas dan ke bawah harus simultan, tungkai atau kaki tidak perlu pada level yang sama, tetapi tidak boleh bergantian antara satu dan lainnya. Gerakan tendangan kaki gaya dada tidak di bolehkan.
- 4) Pada tiap pembalikan dan finish, sentuhan kedinding harus dilakukan dengan kedua tangan simultan, diatas atau di bawah permukaan air.
- 5) Pada start dan pada pembalikan, seorang perenang dibolehkan melakukan tendangan sekali atau lebih dan satu tarikan tangan dibawah air, yang mana itu membawanya kepermukaan air. Untuk perenang dibolehkan menyelam sepenuhnya sampai pada satu jarak tidak lebih dari 15 meter, itu setelah start dan tiap pembalikan. Pada titik 15 meter itu kepala harus memecahkan permukaan air. Perenang harus tetap diatas permukaan air sampai pembalikan berikutnya atau finish.

#### e. Gaya Ganti (*Medley Swimming*)

- 1) Dalam acara gaya ganti perorangan, perenang melakukan empat gaya renang, dalam urutan sebagai berikut, gaya kupu, punggung, dada dan gaya bebas

- 2) Dalam acara estafet gaya ganti, para perenang melakukan empat gaya renang, dalam urutan sebagai berikut, gaya punggung, dada, kupu dan gaya bebas.
- 3) Tiap seksi gaya itu harus diselesaikan sesuai dengan aturan yang mana digunakan untuk gaya tersebut.

#### D. Ketentuan Perlombaan

1. Perenang harus berenang sendiri.
2. Seorang perenang harus menyelesaikan lomba (finish) dalam lintasan yang sama dimana dia start.
3. Setiap perlombaan, perenang bila pembalikan harus membuat sentuhan fisik dari dinding akhir kolam.(tidak boleh berjalan didasar kolam)
4. Berdiri di dasar kolam pada waktu melakukan perlombaan tidak akan menyebabkan perenang didiskualifikasi, kecuali dia berjalan.
5. Tidak boleh menarik tali lintasan
6. Menghalangi atau merintangi perenang lain ddengan berenang melintas ke lintasann lain akan di diskualifikasi.
7. Tidak seorangpun diperbolehkan menggunakan alat yang dapat membantu kecepatan, daya tahan dan daya apapun selama melakukan perlombaan (Kaca mata renang)
8. Satu regu estafet harus terdiri dari empat perenang.
9. Dalam estafet jika seorang perenang yang kakinya tidak menyentuh platform sebelum snggota regu (perenang) terdahulu menyentuh dinding akan didiskulifikasi.
10. Satu regu estfet akan didiskulifikasi dari lomba bila seorang regunya.
11. Perenang yang telah menyelesaikan finish harus segera keluar dari kolam.

#### E. Juri dan Petugas pada Lomba Renang

##### 1. Referee

Bertugas untuk mengawasi semua petugas (juri), menetapkan tugas mereka dan memberikan petunjuk kepada mereka, sesuai dengan tugas khusus yang berhubungan peraturan dalam kompetisi. *Referee* harus melaksanakan semua aturan dan keputusan FINA, dan memutuskan jawaban atas semua pertanyaan dengan jalannya perlombaan yang sedang berlangsung, dan nomor lomba atau kompetisi, dan menyelesaikan hal lain yang tidak tercakup dalam aturan.

- a. Bila menggunakan Juri Finish (Kedatangan) tanpa 3 pencatat waktu digital, Referee harus menetapkan dimana tempat yang dibutuhkan.
- b. Referee memastikan bahwa semua Juri yang dibutuhkan sudap berada pada tempat tugasnya untuk mengatur jalannya kompetisi. Referee boleh menetapkan cadangan bagi mereka yang absent (tidak hadir), tidak mampu atau tidak *efficient*. Referee boleh menetapkan Juri tambahan bila sesuai dengan kebutuhan.

- c. Pada awal permulaan tiap nomor lomba. Referee memberikan tanda kepada perenang dengan tiupan pluit pendek pendek, agar perenang melepaskan seluruh pakaian kecuali pakaian renang, di lanjutkan dengan tiupan pluit panjang sebagai petanda bagi mereka untuk ambil posisi diatas *starting platform* (atau untuk gaya punggung dan estafet gaya ganti, mereka harus segera masuk kedalam air). Tiupan pluit panjang kedua, hendaknya membawa perenang gaya punggung dan estafet gaya ganti untuk segera mengambil posisi start. Dimana perenang dan Juri telah siap untuk start, Referee memberi isyarat kepada *starter* dengan merentangkan tangan, tanda bagi starter bahwa perenang dibawah kendali mereka. Referee tetap merentangkan tangannya sampai tandan start diberikan
- d. Referee harus menetapkan Disqualifikasi kepada perenang untuk pelanggaran terhadap aturan yang secara pribadi diketahuinya. Referee juga boleh menetapkan Disqualifikasi terhadap perenang yang melakukan pelanggaran dari yang dilaporkan kepadanya oleh juri lain yang berwenang.

## 2. Ruang Kendali Supervisor

Supervisor bertugas mengawasi kerja waktu otomatis (termasuk camera pendukung waktu), bertanggung jawab memeriksa hasil yang dicetak dari computer, bertanggung jawab memeriksa hasil pertukaran perenang dan melaporkan perenang yang mendahului start dalam estafet kepada referee, meninjau video yang digunakan mendukung waktu untuk memastikan perenang mendahului start, seraf mengawasi pengunduran diri setelah seri atau final memasukkan hasil kedalam formulir yang resmi, membuat daftar semua rekor baru yang dibuat dan diperlukan mengurus score penilaian.

## 3. Starter

Starter (pemberi isyarat start) memiliki pengawasan penuh terhadap para perenang dari waktu referee mengalihkan para perenang kepadanya sampai lomba dimulai.

- a. Starter harus melaporkan seorang perenang kepada referee yang menunda start, tidak patuh terhadap suatu perintah, atau atas kesalahan lainnya, tetapi hanya referee yang boleh menyatakan disqualifikasi.
- b. Memiliki kewenangan untuk memutuskan apakah start telah dilakukan secara fair.
- c. Saat perlombaan akan dimulai, starter harus berdiri disisi kolam dalam jarak mendekati 5 meter dari ujung tempat start, dimana pencatat waktu dapat melihat dan mendengar tanda start dan perenang dapat mendengar tanda start.

## 4. Pengatur Peserta

Pengatur peserta, mengatur perenang menjelang setiap event, melaporkan kepada referee setiap catatan pelanggaran dalam hal ini berkaitan dengan iklan, dan apabila perenang tidak hadir saat dipanggil.

## 5. Ketua Pengawas Pembalikan (*chief inspector of turns*)

Ketua pengawas pembalikan harus memastikan bahwa pembalikan telah melakukan tugasnya selama kompetisi dan harus menerima laporan dari pengawas pembalikan apabila ada pelanggaran untuk segera dilaporkan kepada referee. Harus memastikan menyelesaikan lomba sesuai dengan peraturan yang benar.

## 6. Pengawas Pembalikan (*Inspector of Turn*)

- a. Satu pengawas pembalikan harus ditugaskan di tiap akhir lintasan pada tiap lintasan.
- b. Masing-masing pengawas pembalikan harus memastikan bahwa perenang melakukan pembalikan menurut peraturan yang sesuai, dimulai dari awal tarikan tangan terakhir sebelum menyentuh dinding, dan mengakhiri dengan tarikan tangan lengkap setelah berbalik.
- c. Dalam acara perorangan 800M dan 1500M masing-masing pengawas pembalikan tiap akhir lintasan harus mencatat jumlah **Lap** yang telah diselesaikan oleh perenang dalam lintasan itu, memberitahukan kepada perenang jumlah Lap yang masih tinggal yang harus diselesaikan dengan menunjukkan Lap Card, peralatan semi otomatis bila itu digunakan, termasuk menunjukkannya dibawah air.
- d. Masing masing pengawas pembalikan pada sisi tempat start harus memutuskan dalam acara estafet apakah perenang melakukan start dengan masih bersentuhan dengan *starting platform* disaat perenang terdahulu menyentuh dinding.
- e. Pengawas pembalikan harus melaporkan setiap pelanggaran pada kartu yang telah ditentukan, secara rinci dituliskan nomor acara, nomor lintasan, dan pelanggarannya, kirimkan kepada Ketua pengawas pembalikan, yang akan segera meneruskannya kepada Referee

## 7. Juri Gaya (*Judge of Stroke*)

Juri gaya harus berlokasi di tiap sisi kolam serta menentukan perenang melakukan gaya yang dipertandingkan dengan benar atau tidak. Juri gaya harus melaporkan suatu pelanggaran kepada referee, pada kartu yang telah ditentukan, dengan rinci menuliskan nomor acara, nomor lintasan dan pelanggarannya.

## 8. Ketua Pencatat Waktu (*Chief Timekeeper*)

Ketua pencatat waktu dengan lintasan yang menjadi tanggungjawabnya. Pada tiap lintasan terdiri dari 3 pencatat waktu. Ketua pencatat waktu harus mengumpulkan kartu dari pencatat waktu pada tiap lintasan, yang menunjukkan catatan waktu, harus mencatat atau menentukan waktu resmi pada kartu tiap lintasan.

## PENUGASAN 2.1

- Tugas
  1. Amatilah gambar dan petunjuk dalam melakukan perlombaan renang dan praktikkan berbagai gaya berenang dalam perlombaan sesuai dengan peraturan.
- Tujuan :

Anda diharapkan mampu :

  1. Mendapatkan informasi tentang perlombaan renang.
  2. Mempraktikkan berbagai gaya berenang dalam perlombaan, cara mengukur waktu dan cara menghitung skor dengan tepat waktu
- Media
  1. Kolam renang
  2. Baju renang, kaca mata renang, penutup kepala
  3. Pengukur waktu
  4. Balok Star
  5. Tali lintasan
- Langkah-langkah
  1. Siapkan kolam renang untuk praktek pertandingan renang.
  2. Pelajari atau baca terlebih dahulu peraturan pertandingan renang dan gaya renang yang akan dipraktikkan
  3. Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
  4. Praktekkan bersama teman anda sesuai dengan peraturan perlombaan

### 9. Pencatat Waktu

Setiap pencatat waktu harus mencatat waktu dari perenang yang telah ditetapkan baginya. Stopwatchnya harus mendapat sertifikat. Harus menghidupkan stopwatch pada tanda start dan harus mematikan stopwatch bila perenang menyelesaikan lomba.

Segera setelah lomba pencatat waktu dari setiap lintasan harus mencatat waktu dari stopwatchnya pada sebuah kartu, memberikannya kepada ketua pencatat waktu. Mereka tidak boleh clear(kembali NOL) stopwatch sampai mereka menerima tanda dari ketua pencatat waktu atau referee untuk kembali ke NOL.

### 10. Ketua Juri Finish (*Chief of Finish Judge*)

- a. Ketua Juri Finish, harus menetapkan posisi tiap Juri Finish dan akan menentukan kedudukan
- b. Setelah lomba, ketua juri finish harus mengumpulkan mengumpulkan hasil yang telah ditentukan dari tiap juri finish dan memastikan hasil dan kedudukan yang sama akan dikirim langsung kepada referee

### 11. Juri Finish (*Finish Judge*)

Juri finish harus ditempatkan pada tangga yang berjenjang naik dengan posisi segaris dengan finish, dimana mereka dapat sepanjang waktu, dapat memandang dengan jelas area perlombaan dan garis finish, kecuali bila peralatan otomatis penjurian ditetapkan menjadi tugas mereka dengan menekan tombol, pada saat lomba telah selesai.

Setelah setiap event, juri finish harus menentukan dan melaporkan kedudukan dari tiap perenang sesuai dengan tugas yang diberikan kepada mereka.

### 12. Pengelola Hasil (*Desk Control*)

Ketua pengelola hasil bertanggung jawab untuk memeriksa hasil dari cetakan computer atau hasil dari catatan waktu dan kedudukan dalam setiap event yang diterimanya dari referee.

Pengolah hasil harus memeriksa pengunduran diri setelah seri atau final, memasukkan hasil pada sebuah formulir resmi, membuat daftar dari semua rekor baru yang ditetapkan dan mengurus score (menghitung score) secara tepat waktu.

### 13. Pengambilan Keputusan Para Jury (*Official-Decision Making*)

Para juri masing-masing harus membuat keputusan mereka secara otonom dan independent, kecuali apa yang telah ditetapkan oleh peraturan renang. Kesalahan yang membahayakan (menghilangkan kesempatan) seorang perenang meraih sukses, referee mempunyai kewenangan untuk membolehkan perenang itu tanding pada seri berikutnya atau berenang ulang.

## PENUGASAN 2.2

### ■ Tugas

Ajaklah teman-temanmu satu PKBM melakukan pertandingan renang atau antar satuan pendidikan ( PKBM ) lain.

### ■ Tujuan :

Anda diharapkan mampu :

Mempraktikkan perlombaan renang sesuai dengan peraturan yang ada.

### ■ Media

1. Kolam renang
2. Baju renang, kaca mata renang, penutup kepala
3. Pengukur waktu
4. Balok Star
5. Tali lintasan
6. Juri

### ■ Langkah-langkah

1. Siapkan kolam renang untuk perlombaan renang dan perlengkapan yang diperlukan
2. Pelajari atau baca terlebih dahulu peraturan perlombaan renang dan gaya renang yang akan dipraktekkan
3. Menunjuk teman yang bertugas menjadi peserta dan petugas dalam perlombaan.
4. Mempraktekkan perlombaan renang sesuai dengan peraturan.

## Latihan Soal

### A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar !

1. Gaya renang yang diperlombakan terdiri dari ...
  - a. 3 gaya
  - b. 4 gaya
  - c. 5 gaya
  - d. 6 gaya
2. Perenang berada dalam posisi start pada saat wasit meneriakan ...
  - a. Aba-aba yak
  - b. Aba-aba mulai
  - c. Aba-aba siap
  - d. Aba-aba bersedia
3. Start renang gaya punggung dilakukan di ....
  - a. Dalam air menghadap dinding kolam
  - b. Atas kolam renang
  - c. Atas balok start
  - d. Tepian kolam renang
4. Gaya renang yang melakukan *start* dari balok *start* adalah ....
  - a. gaya punggung dan gaya dada
  - b. gaya dada dan gaya punggung
  - c. gaya kupu-kupu dan gaya punggung
  - d. gaya dada dan gaya bebas
5. Pada renang gaya bebas, sikap badan adalah ....
  - a. Telungkup
  - b. Deadline
  - c. Overline
  - d. Online
6. Pembalikan renang gaya punggung dilakukan dengan cara ...
  - a. Menyentuh dinding kolam
  - b. Setengah salto ke depan

- c. Salto ke depan
  - d. Memegang dinding kolam
7. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas yaitu ....
- a. Satu kaki dua tangan
  - b. Dua kaki satu tangan
  - c. Dua tangan dua kaki
  - d. Satu tangan satu kaki
8. Perbandingan gerakan tungkai dan gerakan lengan dalam renang gaya dada yaitu ...
- a. Mencegah alergi kulit
  - b. Meminimalkan gerakan tangan
  - c. Memaksimalkan gerakan tangan
  - d. Mencegah iritasi mata
9. Kacamata renang dikenakan saat renang dengan tujuan ...
- a. Mencegah alergi kulit
  - b. Meminimalkan gerakan tangan
  - c. Memaksimalkan gerakan tangan
  - d. Mencegah iritasi mata
10. Ketika berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke..
- a. Atas
  - b. Kiri
  - c. Kanan
  - d. Permukaan air

**B. Jawablah soal-soal berikut !**

1. Tuliskan fasilitas olahraga renang !
2. Tuliskan nomor cabang renang !
3. Tuliskan ukuran kolam renang !
4. Tuliskan tugas Ruang kendali Supervisor !
5. Tuliskan kriteria balok start !

## Rangkuman

### UNIT 1

- Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang.
- FINA merupakan persatuan renang di dunia, sedangkan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.
- Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki di ayunkan dari atas kebawah secara bergantian.
- Renang gaya dada disebut juga dengan renang gaya katak. Gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah tangan di luruskan kedepan.
- Gaya punggung yaitu gaya renang dengan posisi punggung menghadap permukaan air.
- Renang gaya kupu-kupu disebut juga dengan gaya lumba-lumba, Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air. Kemudian kedua belah tangan ditekan kebawah secara bersamaan dan digerakkan
- Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengambil napas adalah sebagai berikut:
  - Lakukan pernapasan dengan nyaman.
  - Jangan tergesa-gesa dalam mengambil napas.
  - Hiruplah dan keluarkan udara dengan secara teratur dengan irama yang ajeg

### UNIT 2

- Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final.
- Ada empat macam gaya renang yang diperlombakan baik perlombaan tingkat nasional maupun perlombaan tingkat internasional. Diantaranya renang gaya bebas, renang gaya dada, renang punggung dan renang gaya kupu-kupu.
- Spesifikasi kolam renang untuk perlombaan adalah sebagai berikut :

- Panjang kolam renang 50 meter
- Lebar kolam renang 25 meter
- Kedalaman minimum 1,35 meter di seluruh bagian kolam
- Referee bertugas untuk mengawasi semua petugas (juri) menetapkan tugas mereka dan memberikan petunjuk kepada mereka, sesuai dengan tugas khusus yang berhubungan peraturan dalam kompetisi. Referee harus melaksanakan semua aturan dan keputusan FINA, dan memutuskan jawaban atas semua pertanyaan dengan jalannya perlombaan yang sedang berlangsung, dan nomor lomba atau kompetensi dan menyelesaikan hal ini yang tidak tercakup dalam aturan.
- Ketua juri finish, harus menetapkan posisi tiap juri finish dan akan menentukan kedudukan

## Saran Referensi

- Youtube tutorial cara berenang gaya punggung <https://www.youtube.com/watch?v=rpxfrYNpcz0>
- Youtube tutorial cara berenang gaya bebas <https://www.youtube.com/watch?v=90M4GhWhTX8>
- Youtube tutorial cara berenang gaya katak/gaya dada bagi pemula <https://www.youtube.com/watch?v=Oamc71rEEUw>
- Cara berenang gaya kupu kupu | Butterfly | Untuk pemula
- <https://www.youtube.com/watch?v=9Mo4Pyc-RB8>
- Cara pembalikan gaya bebas <https://www.youtube.com/watch?v=p6PYzxJGSzs>
- Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada
- <https://www.youtube.com/watch?v=OWVmTtHzvBs>
- Lomba renang pemula gaya dada dan gaya bebas
- <https://www.youtube.com/watch?v=euMNUvL4UT0>
- Highlight Akuatik 50m Gaya Punggung Putra yang Dimenangkan Oleh Xu Jiayu dari China | Asian Games 2 ( [https://www.youtube.com/watch?v=0I\\_UIG1bC6E](https://www.youtube.com/watch?v=0I_UIG1bC6E) )

## PENILAIAN

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 15 Melesat di air ( Olahraga Renang ) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan)

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Rata - rata Unit 1} + \text{Unit 2}}{2}$$

Rentang nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak lulus

A. Berikut adalah rubrik penilaian pada Unit 1

### 1. Rubrik penilaian tugas 1 (membuat makalah)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Perolehan Nilai
1	Kesesuaian antara Latar belakang dan tujuan penulisan	30	
2	Makalah disusun dengan Bahasa yang baik, memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah baik memuat gambar, teks yang disusun secara runtut dan sistematis.	30	
4	Kemenarikan makalah	20	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

### 2. Rubrik penilaian tugas 2 ( pratikum teknik dasar berbagai gaya renang)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Perolehan Nilai
1	Memiliki perencanaan praktik	30	
2	Mengungkapkan pengalaman praktik dengan bahasa yang baik.	30	
3	Pratikum teknik dasar berbagai gaya renang dengan baik.	40	
<b>Total</b>		<b>100</b>	



## Penilaian unit 2

### 1. Rubrik penilaian Tugas 1 (Pratikum internal tentang gaya berenang)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Perolehan Nilai
1	Memiliki perencanaan praktik	30	
2	Mengungkapkan pengalaman praktik dengan bahasa yang baik.	30	
3	Pratikum gaya berenang dalam perlombaan sesuai aturan	40	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

### 2. Rubrik penilaian tugas 2 (pratikum perlombaan dengan teman PKBM)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Perolehan Nilai
1	Proposal kegiatan	30	
2	Laporan kegiatan	40	
3	Dokumentasi	30	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

## B. Berikut adalah rubrik atau aspek penilaian pada latihan soal

### 1. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan uji kompetensi pada jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}}$$

### 2. Penilaian Keterampilan

Anda dapat membuat penilaian kompetensi keterampilan dalam mempraktekkan teknik dasar renang. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan yang dapat digunakan.

No	Teknik Dasar	Aspek yang dinilai																Jumlah	Ket
		Gaya Bebas				Gaya Dada				Gaya Punggung				Gaya Kupu-kupu					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Posisi Badan																		
2	Gerakan Lengan																		
3	Pengambilan Nafas																		
...	...																		

#### Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi sikap dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB). sebagaimana tertera pada tabel berikut.

Nilai Ketuntasan Sikap	
Angka	Predikat
4,00	Sangat Baik (SB)
3,00	Baik (B)
2,00	Cukup (C)
1,00	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel konversi skor dan predikat hasil belajar untuk setiap ranah

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

**UNIT 1****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. D  |
| 2. A | 7. A  |
| 3. C | 8. D  |
| 4. C | 9. A  |
| 5. D | 10. A |

**B. Esay**

1. Macam-macam gaya renang
  - a. Gaya Bebas
  - b. Gaya Dada / Gaya Katak
  - c. Gaya Punggung
  - d. Gaya Kupu - Kupu
2. Manfaat berenang bagi kesehatan tubuh kita :
  - a. Membentuk otot
  - b. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru
  - c. Menambah tinggi badan
  - d. Melatih pernafasan
  - e. Membakar kalori
  - f. Menghilangkan stress
3. Teknik renang gaya bebas terbagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut :
  - a. Teknik dasar mengapung  
Berikut teknik mengapung dalam renang :
    - Berdiri di depan dinding kolam sejauh satu meter, air kolam dengan ketinggian air setinggi perut.
    - Tarik napas dalam-dalam, kemudian masukkan kepala ke dalam air dengan sedikit merebahkan tubuh ke depan dalam posisi telungkup, mata tetap terbuka, dan buanglah napas perlahan-lahan.

- Tubuh tetap rileks pertahankan sikap tersebut di dalam air hingga napas tidak kuat lagi.
  - Lakukanlah latihan ini berulang-ulang.
- b. Teknik dasar meluncur  
Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut.
    - Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
    - Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
    - Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
    - Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
    - Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju.
  4. Cara melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas :
    - a. Berikut ini cara melakukan latihan gerakan kaki.
    - b. Kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah secara bergantian dalam keadaan lemas.
    - c. Gerakan kedua kaki dimulai dari pangkal paha.
    - d. Gerakan jangan terlalu tinggi tapi cukup dekat dengan permukaan air.
  5. Posisi tubuh pada waktu renang gaya bebas adalah harus rata-rata air (streamline) mulai dari kaki hingga kepala.

**UNIT 2****A. Pilihan Ganda**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. A  |
| 2. D | 7. D  |
| 3. A | 8. A  |
| 4. D | 9. D  |
| 5. A | 10. D |

**B. Esay**

1. Fasilitas olahraga renang adalah sebagai berikut :
  - a. Kolam renang
  - b. Perlengkapan khusus meliputi pakaian renang, topi renang, kaca mata
  - c. Pengukur waktu
  - d. Balok star

2. Nomor cabang renang adalah :

a. Gaya Bebas

Gaya bebas yang dilombakan antara lain jarak :

- 1) Gaya bebas jarak 50 meter (Pa / Pi)
- 2) Gaya bebas jarak 100 meter (Pa / Pi)
- 3) Gaya bebas jarak 200 meter (Pa / Pi)
- 4) Gaya bebas jarak 400 meter (Pa / Pi)
- 5) Gaya bebas jarak 800 meter (Pa / Pi)
- 6) Gaya bebas jarak 1500 meter (Pa / Pi)

b. Gaya Punggung

Gaya punggung yang dilombakan antara lain jarak :

- 1) Gaya punggung jarak 50 meter (Pa / Pi)
- 2) Gaya punggung jarak 100 meter (Pa / Pi)
- 3) Gaya punggung jarak 200 meter (Pa / Pi)

c. Gaya Dada

Gaya dada yang dilombakan antara lain jarak :

- 1) Gaya dada jarak 50 meter (Pa / Pi)
- 2) Gaya dada jarak 100 meter (Pa / Pi)
- 3) Gaya dada jarak 200 meter (Pa / Pi)

d. Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu yang dilombakan antara lain jarak :

- 1) Gaya kupu jarak 50 meter (Pa / Pi)
- 2) Gaya kupu jarak 100 meter (Pa / Pi)
- 3) Gaya kupu jarak 200 meter (Pa / Pi)

e. Gaya Ganti

Gaya ganti yang dilombakan antara lain jarak :

- 1) Gaya ganti jarak 200 meter (Pa / Pi)
- 2) Gaya ganti jarak 400 meter (Pa / Pi)

f. Estafet Gaya Bebas

Estafet gaya bebas yang dilombakan antara lain:

- 1) Estafet 4 x 100 meter (Pa / Pi)
- 2) Estafet 4 x 200 meter (Pa / Pi)

g. Estafet Gaya Ganti

- 1) Estafet 1 x 100 meter (Pa / Pi)

3. Ukuran kolam renang :

- a. Panjang kolam renang 50 meter
- b. Lebar kolam renang 25 meter
- c. Kedalaman minimum 1,35 meter di seluruh bagian kolam
- d. Jumlah lintasan 8 lintasan
- e. Lebar jalur atau lintasan 2,5 meter
- f. Masing-masing lintasan di pisahkan dengan ruang sebesar 50 cm dan tali lintasan

4. Supervisor bertugas mengawasi kerja waktu otomatis (termasuk camera pendukung waktu), bertanggungjawab memeriksa hasil yang dicetak dari computer, bertanggungjawab memeriksa hasil pertukaran perenang dan melaporkan perenang yang mendahului start dalam estafet kepada referee, meninjau video yang digunakan mendukung waktu untuk memastikan perenang mendahului start, seraf mengawasi pengunduran diri setelah seri atau final memasukkan hasil kedalam formulir yang resmi, membuat daftar semua rekor baru yang dibuat dan diperlukan mengurus score penilaian.

5. Kriteria Balok start adalah sebagai berikut :

- a. Di setiap balok start terdapat pengeras suara untuk menyuarakan tembakan pistol start dan sensor pengukur waktu yang memulai catatan waktu ketika perenang meloncat dari balok start.
- b. Tinggi balok start antara 0,5 m hingga 0,75 dari permukaan air.
- c. Ukuran balok start adalah 0,5 x 0,5 m, dan di atasnya dilapisi bahan antilicin.
- d. Kemiringan balok start tidak melebihi 10°.

## Daftar Pustaka

<http://vionawijayago.blogspot.com/2015/03/peraturan-renang.html>

<http://www.olahragamo.com/2017/10/peraturan-pelombaan-renang.html> Peraturan Perlombaan Renang

<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/managemen-dan-peraturan-perlombaan.html>

<http://thomson-thomsblog.blogspot.com/2010/05/peraturan-dan-nomor-dalam-perlombaan.html>

# BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Widayanti, S.Pd  
Nomor HP : 081347670840  
Alamat email : [widayanti\\_wida@rocketmail.com](mailto:widayanti_wida@rocketmail.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang



Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd  
Nomor HP : 08125893011  
E-Mail : [kasiyemnuriyah@yahoo.com](mailto:kasiyemnuriyah@yahoo.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta  
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah  
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd  
Nomor HP : 085387579795  
E-Mail : [rtnpkb81@yahoo.com](mailto:rtnpkb81@yahoo.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman

