



Renang ala Kampung

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs KELAS VIII



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2018

Hak Cipta © 2018 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs
Modul Tema 8 : Renang Ala Kampung

■ **Penulis:** Aris Priyanto

■ **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 24 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, Desember 2018

Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

| | |
|---|----------|
| Kata Pengantar..... | iii |
| Daftar Isi | iv |
| MODUL 8 RENANG ALA KAMPUNG | 1 |
| Petunjuk Penggunaan Modul | 1 |
| Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul Ini | 2 |
| Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul..... | 3 |
| Pengantar Modul | 3 |
| Unit 1 Terapi Sehat Segala Usia | 5 |
| A. Asal-usul Olahraga Renang | 5 |
| B. Guna dan Manfaat Olahraga Renang | 6 |
| Rangkuman..... | 7 |
| Penugasan 1 | 8 |
| Penugasan 2..... | 8 |
| Unit 2 Trik Cepat Belajar Renang Ala Kampung | 9 |
| A. Aktivitas Renang..... | 9 |
| B. Variasi Aktivitas Renang | 13 |
| Rangkuman..... | 23 |
| Penugasan..... | 24 |
| Daftar Pustaka | 24 |

RENANG ALA KAMPUNG

Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini berfokus pada konsep dasar olahraga renang yang akan memberikan kesempatan untuk anda belajar lebih banyak tentang manfaat, asal-usul, aktivitas dan variasi aktivitas pada olahraga renang. Berbagai aktivitas renang pada modul ini tentu baik untuk diri anda dan memungkinkan anda untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsungan hidup anda di masa kini dan masa yang akan datang.

Tujuan dari petunjuk ini adalah untuk membantu anda terbiasa dengan memahami terlebih dahulu pelajaran apa yang akan anda pelajari.

Siapa yang Harus Menyelesaikan Modul Ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua warga belajar Paket B Setara Kelas VIII.

Apa Saja yang Akan Dipelajari dalam Modul Ini?

Modul ini berisikan materi olahraga renang yang disajikan dalam bentuk teks dan gambar. Materi olahraga renang yang dipelajari antara lain terdiri dari:

| Unit 1 Terapi Sehat Segala Usia | Unit 2 Trik Cepat Belajar Renang Ala Kampung |
|--|---|
| <p>Uraian Materi</p> <p>A. Asal usul olahraga renang</p> <p>B. Guna dan manfaat olahraga renang</p> | <p>Uraian Materi</p> <p>A. Aktivitas Renang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan di air 2. Teknik Dasar Renang <ol style="list-style-type: none"> a. Teknik Pernapasan b. Teknik Meluncur c. Teknik Mengapung d. Teknik Gerakan <p>B. Variasi Aktivitas Renang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbagai Gaya Renang <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan kaki b. Gerakan lengan c. Gerakan mengambil napas d. Koordinasi gerakan |

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada konsep dasar olahraga renang. Konsep dasar olahraga renang ini meliputi manfaat, asal-usul, gerakan aktivitas, dan variasi gerak aktivitas pada olahraga renang. Dalam setiap modul akan disajikan tujuan yang diharapkan dari anda. Oleh sebab itu ada hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat memahami tujuan dari modul ini.

- Baca petunjuk ini dengan sangat hati-hati agar anda tahu apa yang diharapkan dari anda melalui modul ini dan di mana anda dapat menemukan informasi yang lebih terperinci jika menemukan kesulitan.
- Pelajari setiap materi yang disajikan pada modul ini pada masing-masing unitnya.
- Modul ini terdiri dari 2 unit dan harus dipelajari secara berurutan.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran, kerjakan masing-masing penugasan dan periksakan jawaban anda kepada tutor.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik anda sebagai bagian dari tugas anda.



Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Berdasarkan Kompetensi Dasar pada kurikulum, setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

1. **Mengidentifikasi** gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik berbagai sumber belajar (Text, Video, Audio, Multimedia) dan referensi dengan benar.
2. **Mengidentifikasi** gerak dasar renang gaya bebas dan gaya punggung dalam permainan air dengan atau tanpa alat
3. **Mempraktikkan** rangkaian gerak dasar renang gaya bebas dengan koordinasi gerak yang baik berdasarkan teori yang ada dan hasil analisis yang dibuat secara mandiri
4. **Mempraktikkan** rangkaian gerak dasar renang gaya punggung dengan koordinasi gerak yang baik berdasarkan teori yang ada dan hasil analisis yang dibuat secara mandiri
5. **Mempraktikkan** gerak dasar renang gaya bebas dalam permainan air dengan atau tanpa alat
6. **Mempraktikkan** gerak dasar renang gaya punggung dalam permainan air dengan atau tanpa alat



Pengantar Modul

Selamat Datang!

Warga belajar yang telah sampai pada kelas VIII. Semakin tinggi tingkatan maka, tantangan akan semakin sulit pula. Oleh sebab itu persiapkan diri anda dengan lebih baik untuk mencapai hasil yang maksimal.

Modul 8 Paket B VIIIId engan tema “Renang, Renang Ala Kampung” ini merupakan modul yang membahas mengenai olahraga renang yang disajikan secara sederhana agar mudah untuk dipelajari. Adapun isi modul ini membahas mulai dari sejarah, manfaat, hingga gerakan dasar dan gerakan kombinasi dalam renang. Bahasan konsep dasar mengenai olahraga renang pada modul ini diharapkan mampu memaksimalkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam kegiatan olahraga renang.

Melalui dari modul ini anda akan memperoleh informasi mengenai sejarah dari olahraga renang, mulai dari lukisan batu berusia 10.000 tahun yang menggambarkan orang yang sedang berenang di Wadisura di sebelah barat Mesir hingga terbentuknya Persatuan Berenang Seluruh Indonesia pada tanggal 21 Maret 1952 sebagai organisasi yang berkecimpung dalam olahraga renang di Indonesia. Olahraga renang tentunya mempunyai banyak manfaat diantaranya

yaitu:meningkatkan ketahanan, sistem pernapasan dan kardiovaskuler, membangun massa otot, membakar kalori, membuat tubuh rileks, dapat mencegah berbagai penyakit.

Melalui modul ini juga dapat memaksimalkan implementasi aktivitas renang. Mulai dari aktivitas pengenalan di air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil nafas. Pada modul ini setelah memahami dan menguasai semua aktivitas renang, maka langkah selanjutnya adalah mempelajari koordinasi gerakan aktivitas renang yang dimuat dalam gaya renang yaitu: gaya bebas dan gaya punggung.

Uraian Materi

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh segala usia. Oleh karena itu, olahraga renang menjadi salah satu cabang olahraga yang direkomendasikan untuk semua usia sebagai upaya menyehatkan tubuh. Pada unit ini anda akan mempelajari mengenai asal-usul olahraga renang dan manfaat olahraga renang. Keduanya digunakan sebagai dasar pengetahuan sebelum mempelajari lebih lanjut mengenai olahraga renang.

A. Asal-usul Olahraga Renang

Sejarah olahraga renang dimulai jauh sejak jaman batu. Terdapat lukisan batu berusia 10.000 tahun yang menggambarkan orang yang sedang berenang di Wadisura di sebelah barat Mesir. Lukisan tentang renang yang paling terkenal karena seperti menunjukkan ritual tertentu terdapat di padang gurun Kebir yang diperkirakan telah dibuat pada 4000 SM.

Pada 1538, seorang professor Bahasa dari Jerman Nikolaus Wynmann menuliskan buku pertama tentang berenang yaitu “Perenang atau Dialog Mengenai Seni Berenang” (*Der Schwimmer ode rein Zwiegesprach uber die Schwimmkunst*) dengan tujuan mengurangi orang yang meninggal dunia karena tenggelam, di buku itu Wynmann menuliskan metode berenang gaya dada dan mengajarkan pula pertolongan pertama saat terjadi kecelakaan saat berenang. Pada 1587, Everard Digby menuliskan dalam bukunya bahwa manusia dapat berenang lebih baik dari ikan. Digby pun mengatakan bahwa gaya dada adalah gaya yang paling berfungsi dalam berenang.

Pada 1828 kolam renang untuk umum pertama dibuka. Sedangkan berenang sebagai kompetisi diadakan pada 1830an di Inggris. Pada tahun 1844 pertandingan di London ini diikuti oleh 2 orang Amerika. Para peserta Inggris menggunakan gaya dada tradisional sedangkan 2 orang berkebangsaan Amerika memakai berbagai macam gaya yang sudah biasa dilakukan oleh orang Amerika dari generasi ke generasi tapi tidak diketahui oleh orang Inggris sebelumnya. Pada 1892, kompetisi olahraga renang untuk perempuan pertama diadakan di Skotlandia. Nancy Edberg adalah perempuan yang mempopularkan olahraga

berenang pada perempuan. Dia membuat berenang menjadi olahraga yang bisa dilakukan oleh berbagai gender. Dia pun yang mengajarkan berenang pada perempuan.

Olimpiade renang pertama dimenangkan oleh Alfréd Hajós dari Hungaria pada 1896 di Athena. Pada 1908 *Federation Internationale de Natation Amateur* (FINA) terbentuk. Pada 1922 Johnny Weismuller menjadi perenang pertama yang mampu melewati 100 meter dalam waktu kurang dari 1 menit. Dari sejarah olahraga renang terlihat bahwa seiring berjalannya waktu, renang menunjukkan perkembangan yang signifikan.

Hingga pada tanggal 21 Maret 1951 berdirilah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBRSI) sebagai organisasi yang berkecimpung pada olahraga renang di Indonesia. Indonesia sendiri terdaftar sebagai anggota Federasi Renang Internasional sejak tahun 1952. Mulai tahun itu juga, perenang Indonesia mulai ikut berlomba dalam ajang Olimpiade Helsinki. Hingga sekarang, Indonesia terus mengirimkan perenang-perenangnya dalam ajang olimpiade tiap empat tahun sekali.

B. Guna dan Manfaat Olahraga Renang

Berenang dapat meningkatkan stamina karena berhubungan dengan ketahanan sistem pernapasan, melancarkan sistem peredaran darah, serta peningkatan massa otot. Secara rinci, manfaat berenang yang bisa anda dapatkan dari melakukannya secara rutin, yaitu:

1. Meningkatkan ketahanan sistem pernapasan dan sistem peredaran darah

Dengan melakukan olahraga renang, dapat meningkatkan jumlah darah yang dipompa oleh jantung. Hal tersebut dibuktikan dari sebuah studi, dalam latihan yang dilakukan secara rutin selama 12 minggu, konsumsi oksigen naik hingga 10 persen dari partisipan pria dan wanita paruh baya. Selain itu, dampak peningkatan jumlah darah yang dipompa tiap kali jantung berdenyut mencapai 18 persen, yang berarti peningkatan kekuatan jantung.

2. Membangun massa otot

Manfaat berenang juga dapat terlihat pada peningkatan massa otot trisep (sisi belakang lengan atas), hingga 25 persen pada sekelompok pria dalam sebuah studi. Massa otot adalah berat otot, berat otot bisa bertambah dengan cara penambahan sel baru atau membesarnya sel otot. Semakin sering berolahraga khususnya renang, maka otot kalian terutama bagian lengan bisa semakin padat dan membesar (dalam artian baik). Hasil itu diperoleh setelah dilakukan program berenang selama 8 minggu.

3. Membakar kalori

Sekitar 500-650 kalori akan dibakar sewaktu Anda berenang selama 1 jam, tergantung seberapa efisien aktivitas tersebut dilakukan. Hal tersebut setara dengan apabila anda berlari dengan kecepatan 10 km/jam selama 45 menit.

4. Membuat tubuh rileks

Berenang dapat menjadi sarana bagi tubuh dalam mendapatkan relaksasi. Selain itu, olah fisik ini disebut-sebut dapat membuat perasaan seseorang menjadi lebih tenang. Sebagaimana diklaim dalam sebuah penelitian, berenang dapat menjernihkan pikiran, mendorong pemikiran positif, serta rasa percaya diri.

5. Dapat Mencegah Berbagai Penyakit

Berenang ternyata tidak hanya membuat tubuh bugar dan sehat. Melakukan olahraga ini secara teratur dapat mencegah terjadinya beberapa penyakit, seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

Berenang juga menjadi pilihan olahraga terbaik bagi penderita penyakit tertentu, seperti penderita hernia nukleus pulposus, radang sendi (arthritis), bahkan sebagai latihan untuk pemulihan pasca stroke. Berdasarkan studi, berenang secara rutin juga dapat meningkatkan usia harapan hidup.



Rangkuman

1. Pada 1538, seorang professor Bahasa dari Jerman Nikolaus Wynmann menuliskan buku pertama tentang berenang yaitu “Perenang atau Dialog Mengenai Seni Berenang” (Der Schwimmer ode rein Zwiegesprach uber die Schwimmkunst)
2. Olimpiade renang pertama dimenangkan oleh Alfréd Hajós dari Hungaria pada 1896 di Athena
3. Pada 1908 *Federation Internationale de Natation Amateur* (FINA) terbentuk
4. Pada tanggal 21 Maret 1951 berdirilah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBRSI)
5. Berenang dapat meningkatkan stamina karena berhubungan dengan ketahanan sistem pernapasan, melancarkan sistem peredaran darah, serta peningkatan massa otot.

PENUGASAN 1

Tugas

Membuat Laporan Kegiatan

Tujuan

Mengetahui manfaat berenang secara langsung

Prosedur Tugas

- Pergilah bersama temanmu ke sungai, ke pantai atau kolam yang ada di daerah setempat. Bermain dan berenanglah bersama mereka. Apa yang anda rasakan manfaatnya saat berenang dan setelah berenang bersama teman?
- Tuliskan manfaat yang dirasakan pada selembar kertas folio
- Kumpulkan kepada tentor atau guru

PENUGASAN 2

Tugas

Membuat Laporan

Tujuan

Mengetahui manfaat berenang dari berbagai sumber

Prosedur Tugas

- Cari informasi tentang manfaat renang dari berbagai sumber , boleh dari buku, majalah, atau wawancara guru olahraga, atlit dst.
- Apakah informasi yang Anda dapatkan tentang manfaat renang sama dengan yang anda rasakan?
- Tuliskan manfaat yang dirasakan pada selembar kertas folio
- Kumpulkan kepada tentor atau guru



Uraian Materi

Pada unit ini, anda akan mempelajari cara cepat belajar renang dengan sederhana, oleh karena itu, judul unit ini adalah trik cepat belajar renang ala kampung. Hal yang dibahas pada unit ini adalah mengenai aktivitas renang (pengenalan di air, teknik bernafas, teknik meluncur, teknik mengapung, dan teknik gerakan) serta variasi aktivitas renang yang meliputi gaya renang bebas dan gaya punggung.

A. Aktivitas Renang

1. Pengenalan Di Air

Saat pertama kali berenang pasti akan sangat mendebarkan buat kita. Biasanya rasa takut akan muncul ketika akan masuk ke dalam kolam, sungai ataupun pantai. Apalagi jika mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan dengan air. Oleh karena itu sebaiknya anda mencoba masuk ke kolam, sungai ataupun pantai dengan kedalaman yang dangkal terlebih dahulu. Apabila sudah mulai terbiasa dengan air dan merasa lebih santai, baru mencoba masuk ke kolam, sungai ataupun pantai dengan kedalaman yg lebih dalam tetapi sebaiknya masuk di kedalaman yang kaki anda masih bisa berpijak. Apabila hendak masuk di kolam, sungai ataupun pantai yang benar-benar dalam untuk pertama kalinya, harus ditemani orang dewasa yang sudah mahir berenang.

Pengenalan air merupakan bentuk latihan sebelum belajar Teknik dasar renang sampai ke gaya renang. Tujuan pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air. Adapun bentuk kegiatan pengenalan di air adalah sebagai berikut:

- a. Masuk ke dalam air
 - 1) Rendam tubuh sebatas leher, kemudian basahi muka dengan kedua tangan berulang-ulang.
 - 2) Duduk di dasar kolam, kepala tetap di atas permukaan air, kedua telapak tangan letakkan di samping kiri dan kanan paha.

- 3) Melompat dengan mempergunakan kedua kaki dirapatkan, gerakannya pendek, lakukan berulang-ulang di tempat.
- b. Berjalan di dalam air
- 1) Berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air. Lakukan ke arah depan berulang-ulang.
 - 2) Berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan.
 - 3) Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang-ulang.
 - 4) Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang

Setelah terbiasa dan merasa santai dengan air, maka langkah selanjutnya adalah mempelajari teknik dasar renang selanjutnya, yaitu Teknik bernafas, Teknik mengapung, dan Teknik meluncur.

2. Teknik Bernafas

Seorang perenang yang dapat mengatur pernapasan dengan baik ketika berada di air merupakan hal terpenting dalam olahraga renang. Anda harus pandai-pandai mengatur pernapasan ketika melakukan olahraga renang, kapan waktunya mengambil napas dan kapan waktunya untuk membuang napas. Kepandaian dalam mengelola teknik pernapasan ini juga tergantung dari seberapa kuat kemampuan kinerja paru-paru Anda untuk menahan napas saat berada dalam air. Semakin kuat kemampuan paru-paru maka semakin panjang juga kemampuan anda untuk menahan napas ketika berada dalam air. Berikut langkah belajar teknik bernafas di dalam air:

- a. Badan dibungkukkan ke depan, dagu di bawah permukaan air, tiupkan udara dari mulut sehingga nampak ada riakan air.
- b. Tiupkan bola pingpong di permukaan air, lakukan terus menerus sambil berjalan membungkuk.
- c. Tarik napas sedalam-dalamnya dengan mulut dibuka $\frac{3}{4}$ nya, masukan muka ke bawah permukaan air, tiupkan udara ke dalam air dengan membuka mulut setengahnya, lakukan berulang kali.
- d. Bernapas naik turun di atas dan di bawah permukaan air sebanyak 5 – 10 kali dengan mata $\frac{1}{2}$ dibuka.

- e. Tarik napas sedalam-dalamnya, kemudian keluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit sambil menyelam, lakukan selama 5 detik sambil menyelam.
- f. Lakukan selama 5 detik setiap kalinya. Cara mengeluarkan 6 udara di dalam air ada dua cara, yaitu secara sedikit demi sedikit (*trickle*) dan sekaligus (*explosive*).
- g. Saling berhadapan dengan partner, berpegangan tangan, bergerak naik turun ke dalam air secara bergantian.
- h. Menyelam secara bergantian dan mencoba menghitung jumlah jari jemari partnernya di dalam air

3. Teknik Meluncur

Setelah sukses menakhlikkan tips pengelolaan pernapasan, langkah selanjutnya adalah memperelajari bagaimana cara meluncur dalam air secara tepat. Meluncur bisa dikatakan sebagai teknik dasar dalam mempelajari olahraga renang yang harus Anda kuasai sebelum mulai melakukan serangkaian gerakan lainnya. Meluncur sendiri dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti melompat dari papan luncur atau dengan cara mendorong kaki ke tepian kolam renang sebagai titik tumpu pertama dalam teknik peluncuran. Meski terdengar sepele, namun teknik peluncuran ini bukan hal yang mudah dilakukan oleh para pemula, berlatihlah melakukan luncuran beberapa kali hingga bisa dan menguasai step belajar cara berenang dengan benar yang kedua ini. Berikut langkah belajar teknik meluncur di dalam air:

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke atas dirapatkan.
- b. Bungkukkan tubuh ke depan, dada sampai mengenai permukaan air.
- c. Tolakkan salah satu kaki ke dinding tembok, pertahankan sikap meluncur sampai berhenti.
- d. Ulangi latihan ini sampai 8 kali. Bila dengan jumlah latihan itu belum mahir, terus diulangi lagi.
- e. Pada saat meluncur, tubuh dikatakan seimbang jika titik gaya berat dan titik gaya apung terletak pada satu garis vertikal.

4. Teknik Mengapung

Langkah selanjutnya yang perlu Anda pelajari setelah sukses mempelajari teknik peluncuran adalah bagaimana cara mengapungkan badan dengan baik dan benar. Ketepatan melakukan teknik ini sangat berpengaruh terhadap kualitas kecepatan dan seberapa jauh jarak renang yang bisa anda tempuh. Biasanya faktor penyebab kegagalan dalam melakukan teknik mengapung ini bukan karena pengaruh berat badan yang terlalu

tinggi tetapi karena faktor perasaan yang gugup dan grogi. Dalam keadaan pikiran yang gugup dan grogi akan mempersulit tubuh untuk dapat mengapung dengan baik. Sehingga agar Anda sukses melakukan teknik mengapung dengan benar yang ketiga ini usahakan agar pikiran dan perasaan menjadi fokus dan tenang supaya tubuh mudah terapung di dalam air. Dengan keadaan yang rileks dan santai tubuh Anda akan mengapung dengan sendirinya. Sebenarnya kegiatan mengapung pada dasarnya merupakan perpindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of buoyancy*). Kegiatan ini dilakukan tidak hanya satu sikap saja, melainkan dengan banyak sikap. Berikut ini langkah belajar mengapung:

- a. Saling berhadapan dengan teman, kemudian condongkan badan ke depan secara perlahan dan buka kedua tangan dan kaki hingga membentuk seperti bintang. Apabila kesulitan, teman bisa membantu dengan memegang telapak tangan. Lakukan secara bergantian dan setelah itu lakukan sendiri-sendiri.
- b. Saling berhadapan dengan teman, lakukan latihan seperti tadi dengan posisi badan terlentang. Apabila kesulitan, teman bisa membantu dengan memegang dan menahan bagian belakang kepala. Lakukan secara bergantian dan setelah itu lakukan sendiri-sendiri.
- c. Latihan mengapung dengan mengubah sikap terlentang ke sikap telungkup. Gerakan kepala ke atas atau tekuk lutut dan Tarik tumit ke belakang.

5. Teknik Gerakan

Setelah mengenal air dengan baik dan menguasai teknik pernapasan, teknik meluncur serta tata cara teknik mengapung dengan benar, saatnya untuk mempelajari teknik final yaitu bagaimana caranya untuk dapat mengelola organ gerak tubuh dengan baik. Yang dimaksud organ gerak di sini adalah kedua tangan dan kedua kaki anda. Kedua tangan berfungsi sebagai pendayung dan kaki sebagai pendorong agar tubuh dapat berenang maju sampai ke arah tepi. Kedua tangan dan kaki harus bekerja dengan kuat dan cepat agar anda bisa menuju ke arah tepi kolam renang dalam waktu yang singkat.

Jika anda tekah menemukan ritme yang pas dan sesuai maka anda akan merasa mudah untuk berenang. Pastikan untuk tetap menjaga keseimbangan tubuh agar anda lebih rileks dalam melakukan olahraga renang ini.

B. Variasi Aktivitas Renang

1. Berbagai Gaya Renang

a. Renang Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim. Ciri khas dari gaya bebas adalah, gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang. Untuk memahami renang gaya bebas, maka akan dibahas dalam 5 tahapan.



Gambar 1. renang gaya bebas
Sumber: orami.co.id

1) Posisi Tubuh

Posisi tubuh gaya bebas sejajar (*horizontal*) dengan permukaan air, tepatnya di bawah permukaan air. Saat meluncur otot-otot pada seluruh tubuh dalam keadaan rileks. Adapun untuk melatih posisi tubuh dengan cara.

- a) Dalam posisi berdiri, condongkan tubuh kedepan sampai dada mengenai permukaan air, kedua lengan lurus ke depan.
- b) Luncurkan tubuh ke depan, dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Pertahankan sikap meluncur sejauh mungkin.



Gambar 2. Posisi Tubuh Meluncur di Permukaan Air
Sumber: Muhammad, 2008.

Ulangi latihan meluncur ini beberapa kali sampai lancar. Bila sudah dapat merasakan adanya keseimbangan tubuh saat meluncur maka latihan dihentikan.

Kesalahan umum:

- Meluncur dilakukan dengan tergesa-gesa padahal tubuh belum sejajar dengan permukaan air. Akibatnya jarak luncuran dekat.
- Tolakan kaki lemah, sehingga luncurannya lambat.
- Pinggang dilentingkan, sehingga bidang tahanan menjadi besar, luncuran terhenti Kepala ditundukkan, akibatnya luncuran terlalu dalam.

2) Gerakan Kaki



Gambar 3. Gerakan Tungkai Kaki Gaya Bebas
Sumber: Muhammad, 2008.

Gerakan tungkai kaki gaya bebas dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakannya mirip dengan gerakan sewaktu berjalan.

Cara belajar gerakan tungkai kaki.

a) Posisi di Tempat

- Dengan irama perlahan, gerakan tungkai kaki kanan ke bawah dan tungkai kaki kiri ke atas dilakukan secara bergantian. Kemudian lakukan lagi gerakan seperti tadi secara kontinyu, berulang-ulang sampai irama cambukan menjadi baik.
- Bentuk latihan masih seperti di atas, hanya pada waktu cambukan ke bawah lebih kuat dari pada cambukan ke atas. Lakukan latihan ini berulang kali sampai merasakan bahwa cambukan ke arah bawah menghasilkan dorongan yang lebih besar dari pada cambukan ke atas, cambukan pergelangan kaki menggunakan plantar flexion. Tujuan utama dari cambukan kaki adalah sebagai stabilisator, supaya posisi kaki tetap stream line (sejajar).
- Dalam latihan ketiga, coba iramanya sedikit dipercepat, sehingga akan melihat ada buih putih yang dihasilkan oleh cambukan punggung kaki dan telapak kaki.

b) Posisi Meluncur

- Tubuh dalam posisi meluncur, gerakan tungkai turun naik secara bergantian dengan irama perlahan-lahan. Latihan seperti ini sebaiknya mempergunakan papan pelampung yang dapat dimodifikasi dengan botol aqua, ulangi latihan ini beberapa kali sampai mahir melakukan cambukan kaki.



Gambar 4. Gerakan Cambukan Punggung Kaki
Sumber: Muhammad, 2008.

- Pada latihan kedua ini gerakannya masih sama, irama gerakannya dipercepat, ingat bahwa cambukan ke arah bawah harus lebih kuat dari pada cambukan ke atas.
- Coba jarak latihannya ditambah menjadi 15m, bentuk latihan sama dengan di atas. Bila dalam menempuh jarak latihan ini merasa sesak napas, usahakan mengambil napas ke arah depan, kemudian keluarkan di dalam air.

Kesalahan Umum:

- Poros gerakan tungkai kaki tidak mempergunakan sendi panggul, tapi sendi lutut. Akibatnya tidak ada cambukan, tapi gerakannya seperti mendayung sepeda.
- Gerakan kaki ditekuk terlampau tinggi, akibatnya keluar dari permukaan air. Hal seperti ini akan menghasilkan gerakan yang mencebur-cebur, atau gerakannya terlampau kecil (amplitudo-nya sempit). Hal seperti ini akan menghasilkan gerakan kaki yang menggelepar.
- Gerakan tungkai kaki kuat sebelah, hal ini akan menghasilkan cambukan yang tidak seimbang.

3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Siklus dari gerakan lengan gaya bebas terdiri dari 5 tahapan yaitu.

a) *Entry* (masuk ke dalam air)

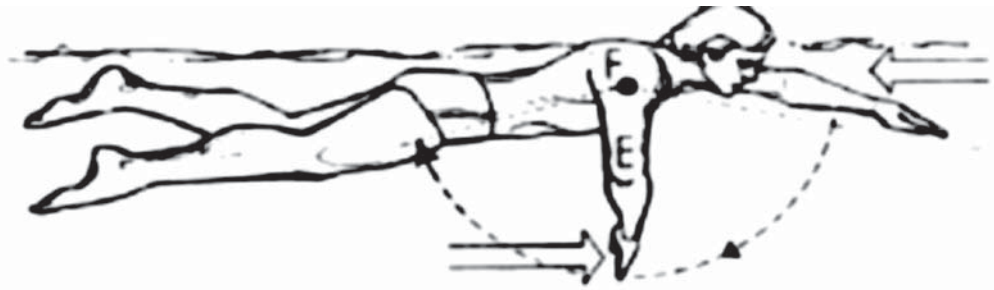
Yang pertama digerakkan adalah jari-jari tangan masuk ke dalam air. Biasanya jari kelingking terlebih dahulu. Dalam buku *Swimming Teaching* dijelaskan "*Thumb and fingers enter first...*". teknik masuknya jari-jari tangan ke dalam air halus gerakannya, tidak dipukulkan.



Gambar 5. Gerakan Lengan pada Siklus **Entry**
Sumber: Muhammad, 2008.

b) *Pull – Push*

Sudut gerakan pull yang baik 90° , hal ini akan menghasilkan tenaga yang paling kuat. Sedangkan push merupakan gerak lanjut dari pull sampai paha. Kedua gerakan ini tidak boleh dipisahkan, gerakannya merupakan satu kesatuan.



Gambar 6. Gerakan Lengan pada Siklus **Pull-Push**
Sumber: Muhammad, 2008.

c) **Recovery (Pengembalian)**

Pengembalian lengan ke depan pada gaya bebas, dilakukan setelah selesai gerakan push (mendorong) dinamakan recovery. Dalam pelaksanaannya recovery ada dua macam.

- Pengembalian lengan ke depan lewat samping badan di atas permukaan air, dengan siku-siku lurus yang disebut dengan “Wide Recovery”. Teknik ini dipergunakan oleh pemula, atau oleh perenang yang memiliki lengan pendek.
- Pengembalian lengan ke depan, dengan menarik siku tinggi-tinggi, ibu jari bergeser di samping paha terus ke pinggang, kemudian siku didorong ke depan sampai lengan lurus disamping telinga, gerakan seperti itu disebut “High Elbow Recovery”. Teknik seperti ini biasa digunakan oleh perenang yang memiliki lengan panjang, supaya frekuensi gerakannya lebih tinggi dan untuk menjaga keseimbangan tubuh akibat dari gerak lengan.

4) Teknik Bernafas

Cara bernafas pada gaya bebas dilaksanakan ke satu arah, ke kiri atau ke kanan. Hal ini berlaku untuk jarak pendek dan menengah. Sedangkan cara bernafas untuk jarak jauh dan marathon biasanya 2X ke arah kiri dan 2X ke arah kanan secara bergantian.

Salah satu kesulitan di dalam belajar renang gaya bebas adalah cara bernafas. Teknik gerakan tungkai kaki dan lengan mudah dikuasai. Begitu dikoordinasikan dengan bernafas, rata-rata mengalami kesulitan.

a) Bernafas dengan tubuh miring

- Lakukan latihan meluncur dengan tubuh miring, ulangi terus latihan ini sampai merasakan luncurannya lurus dan seimbang.



Gambar 7. Gerakan Bernafas dengan Tubuh Miring
Sumber: Muhammad, 2008.

- Dalam posisi meluncur miring gerakan tungkai kaki ke arah depan dan belakang secara bergantian. Ulangi terus latihan seperti itu secara bolak-balik, sampai gerakannya lancar dan arahnya lurus.
- Dalam posisi meluncur miring, gerakan tungkai kaki kiri dan kanan secara menyilang. Disusul dengan tarikan lengan kanan dan kiri ke belakang secara bergantian. Ulangi latihan seperti itu bolak balik sampai dapat menghirup dan membuang udara secara baik.



Gambar 8. Posisi Tubuh Meluncur Miring
Sumber: Muhammad, 2008.

Kesalahan Umum:

- Dalam posisi menyamping tubuh tidak lurus. Sehingga waktu meluncur arahnya berbelok.
- Posisi tubuh masih tetap telungkup saat bernapas sehingga sulit untuk mengambil napas
- Tendangan tungkai kaki lemah, sehingga laju luncuran tubuh lambat.

5) Koordniasi Gerak

- a) Belajar Koordinasi gaya bebas menyamping dan telungkup
Lakukan gaya bebas menyamping ke arah kiri dengan tarikan lengan kanan 2 kali dan lakukan gaya bebas telungkup dengan tarikan lengan kanan 2 kali,



Gambar 9. Gaya Bebas Menyamping Arah Kiri
Sumber: Muhammad, 2008.

- b) Lakukan gaya bebas menyamping ke arah kanan dengan tarikan lengan kiri 2 kali, dan lakukan gaya bebas dengan posisi badan telungkup dengan tarikan lengan kiri 2 kali.
- c) Jika menyenangi pengambilan napas ke arah kanan, pakailah latihan yang pertama. Dan apabila menyenangi pengambilan napas ke arah kiri pakailah latihan yang kedua. Ulangi latihan pembentukan cara bernapas ini secara terus menerus sampai koordinasi gerakan tungkai, lengan dan napas menjadi baik.
- d) Lakukan gerakan tangan kiri gaya bebas menyamping 2 kali dan gerakan tangan kanan gaya bebas telungkup 2 kali. Irama gerakannya perlahan-lahan. Ulangi latihan ini secara terus menerus. Bila koordinasi gerakan kiri dalam posisi menyamping dan gerakan lengan kanan dalam posisi telungkup sudah baik maka latihan dihentikan. Tentukan dengan pasti ke arah mana harus mengambil napas.
- e) Lakukan gerakan meluncur dengan baik disambung dengan cambukan kaki.
- f) Tarik lengan kanan, diikuti dengan memiringkan kepala dan dada untuk. Persiapan mengambil napas. Kembalikan lengan kanan ke depan diikuti dengan tarikan lengan kiri ke belakang.



Gambar 10. Gambar memiringkan kepala untuk Persiapan Pengambilan Nafas
Sumber: Muhammad, 2008.

Kesalahan Umum:

Posisi tubuh saat miring tidak lurus, akibatnya tidak dapat meluncur jauh. Serta, belum mahir gaya bebas dengan posisi menyamping, sudah pindah lagi ke latihan gaya bebas yang sebenarnya. Akibatnya tergesa-gesa pada waktu bernapas.



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait renang gaya bebas, silahkan simak video pada tautan berikut ini!!

- <https://www.youtube.com/watch?v=oRYWuC8AHpo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=90M4GhWhTX8>

b. Renang Gaya Punggung

Gaya punggung merupakan kebalikan dari gaya bebas, yaitu posisi tubuh menghadap ke atas berlawanan dengan air sehingga memudahkan untuk mengambil nafas.



Gambar 11. gaya punggung
Sumber: orami.co.id

1) Posisi Tubuh

- a) Posisi tidur terlentang, horizontal.
- b) Telinga di bawah permukaan air
- c) Kepala tidak bergerak, mata melihat ke arah jari kaki.
- d) Posisi pinggang tetap dekat permukaan.
- e) Bahu sebagai sumbu putaran lengan.
- f) Untuk menjaga posisi tungkai tetap di dalam air, pertahankan posisi kepala hingga pinggang.

2) Gerakan Kaki

Gerakan tendangan kaki membantu posisi tubuh tetap horizontal dan menjaga keseimbangan kayuhan lengan. Gerakan tendangan kaki juga memungkinkan memberikan dorongan.

- a) Pinggang menjadi sumbu pergerakan tungkai secara teratur.
- b) Tungkai saling berdekatan.
- c) Posisi tungkai hampir lurus dan lutut di bawah permukaan air.
- d) Pergelangan kaki santai namun terkunci.
- e) Upayakan tidak banyak membuat gelombang saat menendang.

3) Gerakan Lengan

Gerakan kayuhan lengan pada gaya punggung adalah bergantian dan berkelanjutan.

a) Kayuhan Masuk

Kelingking masuk air terlebih dahulu, posisilengan lurus dan dekat garis bahu.

b) Kayuhan Bawah

- Lengan menyapu mengarah ke bawah dan keluar seolah menangkap. Dibantu oleh putaran bahu secara alami.
- Tangan keluar dan mengarah ke bawah diawali oleh telapak tangan.

c) Kayuhan Atas

- Kayuhan lengan bergantian menyapu ke dalam dan naik.
- Lengan ditekuk 90°

d) Kayuhan Bawah Air

- Lengan mendorong sampai ke paha
- Jari-jari menunjuk menyamping dan telapak tangan mengarah ke bawah.

e) Kembali ke posisi semula

- Ketika tangan muncul, posisi ibu jari terlebih dahulu keluar.

- Putar lengan dan pastikan bahwa kelingking masuk terlebih dahulu.
- Lengan tetap lurus dan santai.

Dalam melakukan latihan gerakan lengan, lakukanlah di darat. Anda juga bisa melatih gerakan lengan ketika sedang berdiri di dalam air maupun ketika memakai pelampung pada bagian perut. Sebagai teknik dasar bagi gerakan lengan, berikut adalah beberapa langkah yang bisa dicoba:

- Salah satu ujung kaki dapat Anda kaitkan dengan setang pada tepi kolam sementara kaki lainnya ditumpukan di dinding kolam dengan posisi yang sedikit ke bawah; tujuan posisi ke bawah adalah supaya mampu memberikan kekuatan dalam menyangga tubuh.
- Pastikan sikap badan dibuat telentang dan wajah dihadapkan ke atas di mana dagu sedikit ditarik, sementara kedua lengan berada di sisi tubuh.
- Lanjutkan dengan mengayunkan lengan secara berganti-gantian.
- Lengan dapat diayun bergantian urus melewati kepala ke permukaan air dan kemudian masukkan ke air di mana posisi lengan ada pada sisi kepala.
- Sesudah tangan masuk dalam air, gerakan bisa dilakukan dengan menarik maupun mendorong air sekuat-kuatnya supaya lengan bisa lurus di samping tubuh.
- Supaya hasil yang diperoleh sempurna, rapatkan jari-jari tangan ketika melakukannya.

4) Teknik Bernafas

Pada gaya punggung proses bernafas dilakukan secara alami pada setiap siklus.

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



Gambar 12. Koordinasi Gerakan pada Gaya Punggung
Sumber: aturanpermainan.blogspot.com

Kesalahan Umum:

- Lutut menekuk terlalu dalam ketika menendang.
- Posisi kaki dan pinggang turun.



YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait renang gaya punggung, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

- <https://www.youtube.com/watch?v=rpxfrYNpcz0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6F1BodcZPIE>



Rangkuman

1. Tujuan pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air
2. Kegiatan pengenalan di air meliputi masuk ke dalam air dan berjalan di dalam air.
3. Aktivitas renang meliputi: pengenalan di air, teknik bernafas, teknik meluncur, teknik mengapung, dan teknik gerakan.
4. Contoh variasi variasi aktivitas renang yang meliputi gaya renang bebas dan gaya punggung.

PENUGASAN

Tugas:

Membuat Laporan Kegiatan

Tujuan:

Mempraktekkan Teknik dasar berenang dan berbagai macam gaya renang

Prosedur Tugas:

- Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar berenang dan berbagai macam gaya renang. Latihlah sendiri atau bersama temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik
- Lakukan latihan ini dengan perasaan senang sebanyak tiga kali agar anda lancar/luwes dalam berenang.
- Ungkapkan perasaanmu dengan menuliskan pendapatmu tentang apa yang anda rasakan saat berlatih renang pada selemba kertas folio bergaris
- Kumpulkan tugas ke guru atau tentor.

DAFTAR PUSTAKA

_____. (2018, Juny 2). Macam-macam Gaya Renang yang Perlu Dicoba. Retrieved from Health: <https://wOraww.orami.co.id>

Husen, A. (2012). Mengenal Olahraga Renang. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero).

Nova, A. (2018, May 20). Menyelami Aneka Manfaat Berenang. Retrieved from aladokter.com: <http://www.aladokter.com>

Nurjanah, S. (2018, Juny 2). Teknik Renang Gaya Kupu Kupu Lengkap Beserta Gambarnya. Retrieved from Aturan Permainan: <https://aturanpermainan.blogspot.com>

Tamyiz, M. (2008). Olahraga Renang sebagai Terapi Penyakit Dalam. www.blog.muchammatamyiz.com.