

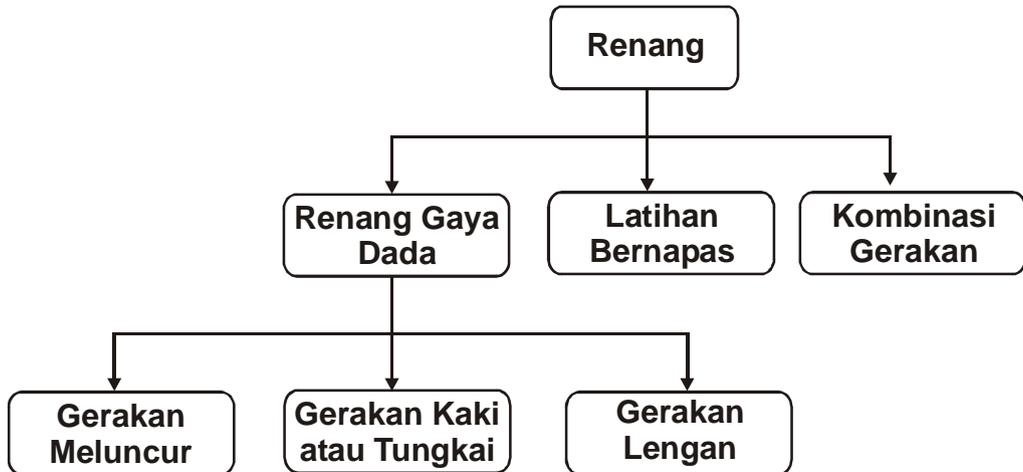


Gambar 10.1 Renang
Sumber : Penerbit

Apakah kamu senang bermain di air? Tahukah kamu bahwa ada olahraga yang dilakukan di air? Renang adalah olahraga yang dilakukan di air. Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan menyehatkan. Ketika belajar berenang kalian harus berhati-hati dan mengikuti petunjuk guru. Ada beberapa gerak dasar renang. Tahukah kamu bagaimana cara melakukan gerak dasar renang? Bagaimanakah gerakan renang? Untuk mengetahuinya pelajari materi berikut dengan saksama.



Peta Konsep



Kata kunci

Air
Renang
Gaya
Bernapas
Pelampung

Motivasi Belajar

Kegiatan olahraga ada yang dilakukan di darat, di air, dan udara. Tentunya kamu sudah banyak mengetahui dan juga mempelajari olahraga yang dilakukan di daratan atau lapangan. Ayo sebutkan olahraga apa saja yang dilakukan di darat atau di lapangan?

Dalam pelajaran kali ini kita akan mempelajari olahraga yang dilakukan di air. Di antara olahraga yang dilakukan di air yang paling kita kenal, adalah renang.

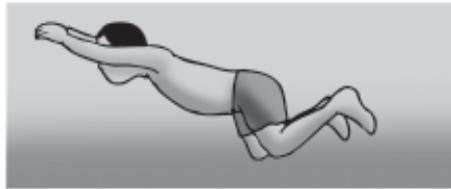
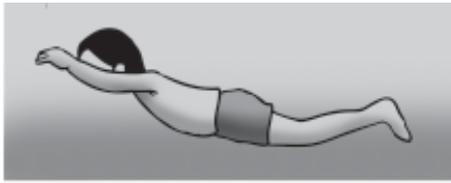
Adakah di antara kamu yang suka berenang? Tentunya kamu menyukai olahraga renang dan mempelajari macam-macam gaya yang ada pada olahraga renang berikut ini!

A. Renang Gaya Dada

Di dalam renang terdapat berbagai gaya gerakan yang dapat dilakukan di antaranya adalah gaya dada. Istilah lain untuk renang gaya dada adalah gaya katak. Gaya dada disebut juga "School" yaitu gaya yang paling efektif untuk menempuh jarak yang relatif jauh.

Gaya dada merupakan gaya renang yang paling tua di antara gaya renang lainnya. Renang gaya dada pertama kali diperkenalkan pada tahun 1875 oleh **Kapten Webb** saat menyeberangi Selat Inggris.

Sebelum melakukan renang ada gerakan yang harus dipelajari, yaitu meluncur. Meluncur merupakan gerak dasar dari renang.



Gambar 10.2 Renang gaya dada
Sumber : Penerbit

1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur adalah gerakan awal dalam olahraga berenang. Ayo ikuti dan pelajari teknik meluncur di bawah ini!

a. Persiapan Awal

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal berdiri di kolam yang dangkal;
- berdiri membelakangi dinding kolam;
- tekuk salah satu lutut dan tempelkan telapak kaki pada dinding kolam;
- luruskan kedua tangan ke depan.



Gambar 10.3 Persiapan meluncur
Sumber : Penerbit



b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah:

- bungkukkan badan ke depan sampai telinga rapat dengan tangan;
- tolakkan atau dorong kaki ke belakang/dinding hingga badan terdorong ke depan;
- kedua kaki, tangan, dan badan lurus.

2. Menggerakkan Kaki atau Tungkai

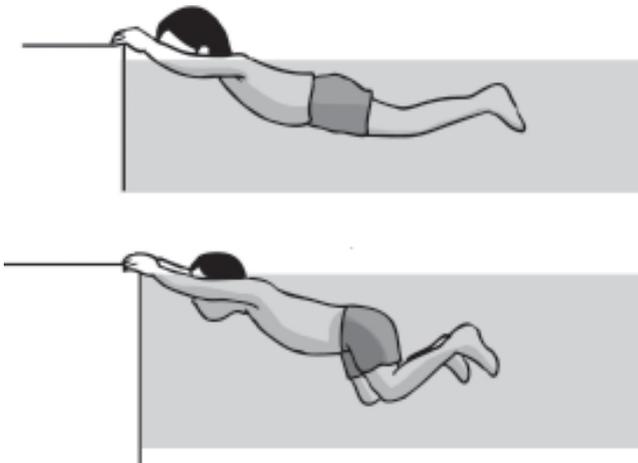
Setelah meluncur, mulailah belajar gerakan anggota badan yang membantu pergerakan dalam air. Salah satunya adalah gerakan kaki atau tungkai.

Latihan-latihannya dapat kamu lakukan sebagai berikut.

a. Persiapan awal

Langkah-langkahnya, adalah:

- masuklah ke dalam kolam dengan posisi badan menghadap dinding kolam;
- kedua tangan memegang pada tepi dinding kolam;
- lepaskan kedua kaki agar badan mengambang dan tarik tumit ke arah pantat;
- jari-jari kaki menghadap keluar dan doronglah ke belakang;
- lakukan gerakan ini berulang-ulang.



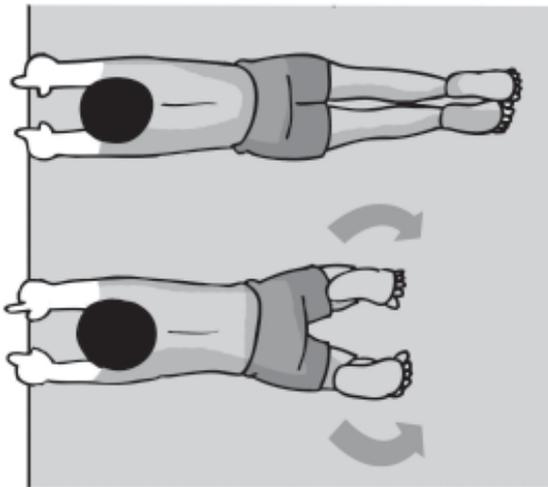
Gambar 10.4 Melatih gerakan kaki atau tungkai

Sumber : Penerbit

b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah

- Hitungan 1 : melipat kedua tungkai sampai menempel paha bagian belakang telapak kaki datar.
- Hitungan 2 : membuka telapak kaki ke arah luar dilanjutkan membuka tungkai bawah.
- Hitungan 3 : membuka tungkai atas (paha) beserta tungkai bawah dan telapak kaki, lalu dorong kaki ke belakang sambil meluruskan tungkai kembali sampai rapat.



Gambar 10.5 Gerakan kaki atau tungkai

Sumber : www.bnn.go.id

3. Gerakan Lengan

Salah satu gerakan lainnya yang harus dipelajari, adalah gerakan lengan. Latihan gerakan lengan sangat penting karena akan memengaruhi kecepatan renang dalam air. Fungsi gerakan tangan dalam renang sama dengan fungsi baling-baling pada kapal air, yaitu untuk mendorong badan agar terdorong maju ke depan.



Gerakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Persiapan awal

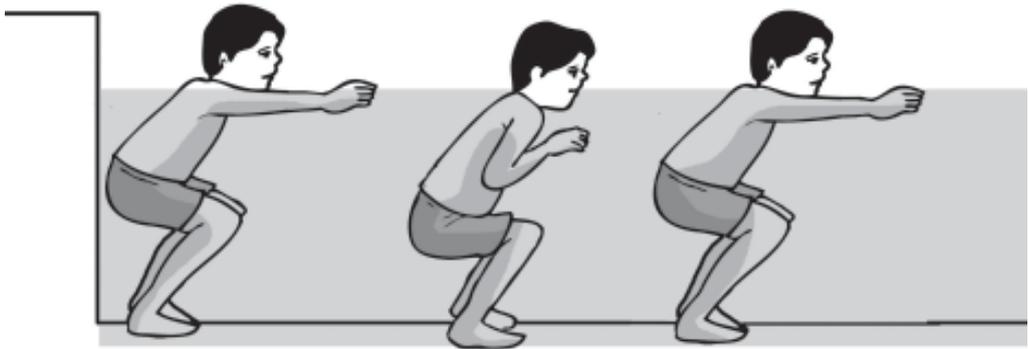
Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri di kolam yang dangkal setinggi pinggang;
- bungkukkan badan menyentuh air luruskan kedua tangan ke depan;
- rapatkan jari-jari tangan.

b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah:

- kedua tangan ditarik bersama-sama ke arah samping bawah;
- telapak tangan menghadap ke samping ke bawah;
- lipat kedua siku ketika kedua tangan akan melewati bahu, sehingga kedua tangan berada di bawah dada;
- posisi telapak tangan menghadap ke bawah;
- luruskan kembali kedua tangan seperti sikap semula;
- gerakan tangan ini harus dikoordinasikan dengan gerak kaki/tungkai dan napas.



Gambar 10.6 Gerakan tangan
Sumber : Penerbit

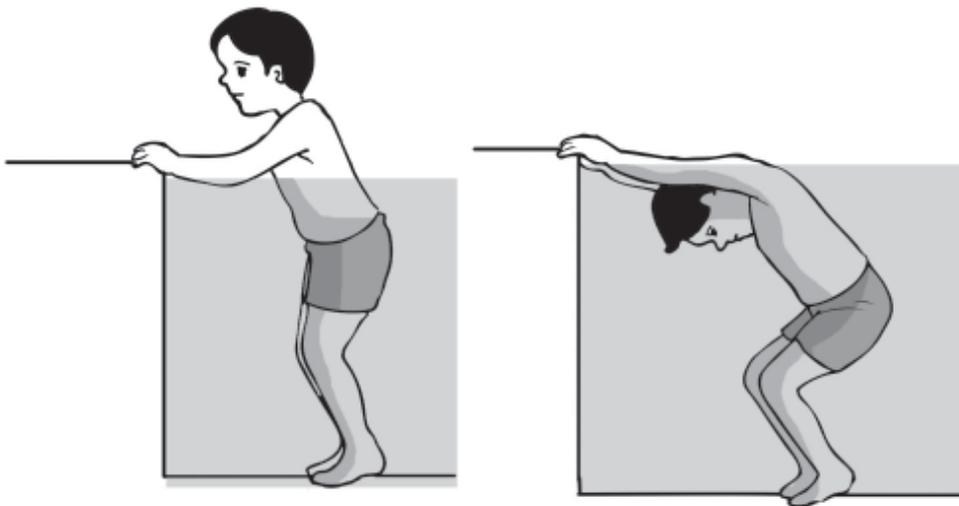
B. Teknik Dasar Bernapas

Manusia bukanlah ikan yang bisa bernapas di dalam air. Lalu bagaimana dengan renang yang dilakukan di air? Tentunya ada teknik untuk melakukan bernapas dan menghirup udara.

Mengambil napas pada saat berenang dilakukan ketika kepala ke luar dari permukaan air menggunakan mulut, serta mengeluarkannya kembali ketika kepala masuk ke dalam air melalui hidung.

Untuk berlatih teknik bernapas lakukanlah kegiatan berikut:

- turun ke dalam kolam dangkal;
- kedua tangan memegang tepi dinding kolam;
- tarik napas dalam-dalam melalui mulut di permukaan air;
- bungkukkan badan dan masukkan kepala ke air dan buang napas lewat hidung;
- angkat kembali kepala ke permukaan dan lakukan berulang-ulang.



Gambar 10.7 Bernapas dalam olahraga renang

Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Agar kamu dapat memahami dan melakukan gerakan renang dengan baik maka lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

- Berdirilah dalam air yang kedalamannya setengah dada.
- Hitungan ke 1-3 ambillah napas, kemudian pada hitungan yang keempat cobalah bungkukkan badan dan masuklah ke air dengan posisi tangan ke bawah.
- Ketika ujung jari tangan telah menyentuh ujung kaki maka angkatlah badan ke permukaan dan ambillah napas.
- Lakukan beberapa kali!

C. Kombinasi Gerakan

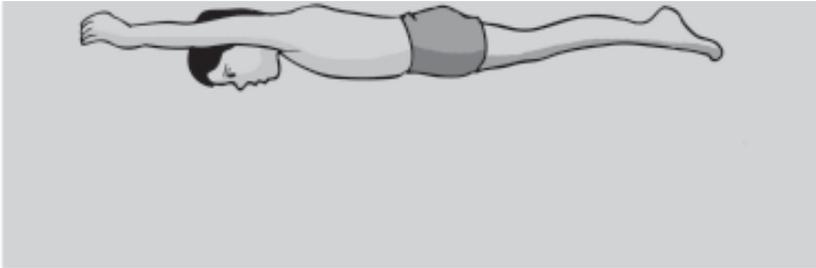
Kamu telah menguasai semua gerakan dasar renang gaya dada. Seperti meluncur, gerakan tangan, dan tungkai, serta latihan bernapas. Praktikkan semua gerakan dasar tersebut menjadi kombinasi gerakan renang gaya dada.

Kamu dapat menguasai renang gaya dada jika telah mampu melakukan kombinasi gerakan ini dengan baik.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- badan berdiri membelakangi dinding kolam;

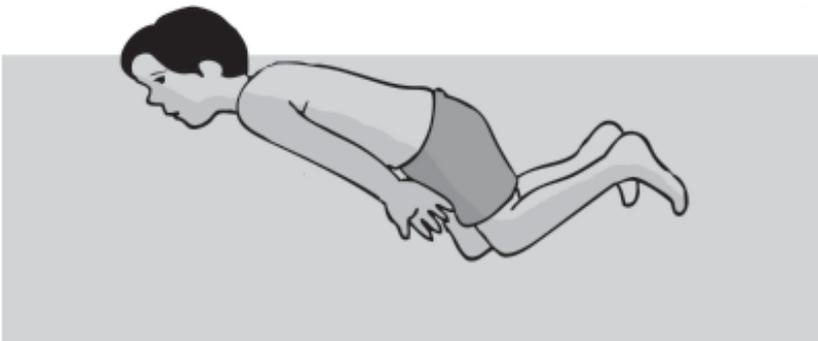
- luruskan kedua tangan ke depan;
- lipat salah satu kaki dan letakkan pada dinding kolam;
- setelah aba-aba bungkukkan badan dan atur pernapasan;
- sebelum masuk ke air tarik napas melalui hidung;
- tolakkan kaki ke dinding kolam supaya badan terdorong ke depan;



Gambar 10.8 Gerakan renang gaya dada

Sumber : Penerbit

- kedua lengan membuka ke samping mengarah ke depan dada dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul;

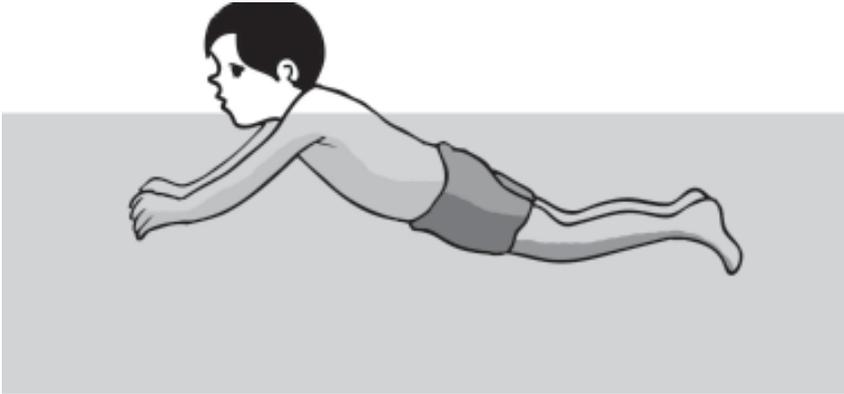


Gambar 10.9 Gerakan tangan renang gaya dada

Sumber : Penerbit



- pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air, dengan cepat ambil napas;



Gambar 10.10 Gerakan pengambilan napas

Sumber : Penerbit

- pada waktu meluruskan tangan kembali ke depan, bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.



Tugas Praktik

Agar kamu dapat lebih memahami dan dapat melakukan gerakan renang lebih mahir, ayo lakukan kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

Lomba renang

1. Lakukan perlombaan renang dengan dua kategori laki-laki dan perempuan.
2. Lakukan perlombaan melalui sistem penyisihan sampai dengan final.
3. Guru menjadi wasit dalam permainan ini!



Rangkuman

1. Renang gaya dada disebut juga renang gaya katak karena gaya dada mirip gerakan katak berenang.
2. Gerakan renang ada beberapa macam, di antaranya :
 - a. Renang gaya dada
 - b. Renang gaya kupu-kupu
 - c. Renang gaya bebas
3. Cara bernapas di air dilakukan dengan mengambil napas melalui mulut ketika kepala keluar dari air kemudian dikeluarkan melalui hidung setelah kepala masuk ke dalam air.
4. Pelampung digunakan untuk latihan renang agar tidak tenggelam.
5. Kombinasi gerakan dapat dilakukan setelah semua teknik dasar gerak dasar renang telah dikuasai.



Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Bagi pemula berenang sebaiknya dibantu dengan
 - a. pelampung
 - b. sepatu katak
 - c. bola
2. Yang termasuk teknik dasar renang gaya dada adalah
 - a. bernapas dalam air
 - b. berlari
 - c. loncat



3. Olahraga yang dapat dilakukan di air yaitu
 - a. sepak bola
 - b. renang
 - c. jogging
4. Meluncur merupakan gerak dasar dari olahraga
 - a. renang
 - b. senam lantai
 - c. bola voli
5. Renang gaya dada disebut gaya katak karena
 - a. mirip katak loncat
 - b. mirip katak renang
 - c. mirip katak berdiri
6. Yang termasuk gerakan meluncur adalah
 - a. menolakkan kaki ke dinding kolam
 - b. kedua tangan berpegangan pada tepi dinding kolam
 - c. kedua tangan kembali lurus ke depan
7. Gaya dada adalah salah satu gaya latihan
 - a. lari
 - b. lompat
 - c. renang
8. Mengambil napas melalui mulut ketika keluar dari air adalah gerak dasar
 - a. berlari
 - b. bernapas
 - c. berjalan
9. Kedua tangan memegang tepian dinding kolam adalah latihan
 - a. meluncur
 - b. bernapas
 - c. kombinasi gerakan
10. Kolam yang harus dipakai ketika berlatih adalah
 - a. dalam
 - b. dangkal
 - c. kosong

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Renang adalah salah satu olahraga yang dilakukan di
2. Gaya dada adalah salah satu latihan dalam
3. Sebutkan salah satu latihan/teknik bernapas
4. Sebaiknya awal latihan renang kita harus
5. Alat bantu renang pemula adalah

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu, penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan meluncur.
2. Coba praktikkan renang gaya dada.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas dan mematuhi aturan yang berlaku.

