



Sejuta Manfaat Berenang

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI

MODUL TEMA 8



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2021



Sejuta Manfaat Berenang

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI

MODUL TEMA 8



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2021

Pengantar Modul

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. 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). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

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 di mana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang disajikan. 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 Jenderal 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

ttd

Harris Iskandar

Sejuta Manfaat Berenang

iii

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Modul 8 Sejuta Manfaat Berenang	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini	2
Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul	2
Pengantar Modul	3
Unit 1 Aero Dinamika dalam Air	4
A. Masuk ke dalam air	4
B. Berjalan	4
C. Bernafas	4
D. Mengapung.....	5
E. Meluncur.....	5
Penugasan 1	6
Unit 2 Strategi praktis Berlatih Renang (materi berbagai gaya renang).....	7
A. Renang Gaya Bebas	7
B. Renang Gaya Dada.....	14
Penugasan 1	21
Penugasan 2.....	22
Unit 3 Menuai Manfaat Berenang.....	23
A. Manfaat Berenang Bagi Kebugaran	23
B. Nilai-Nilai pada olahraga Berenang.....	23
C. Berenang Untuk Keselamatan.....	24
Penugasan 1	29
RANGKUMAN	30
Latihan Soal.....	32
Kunci Jawaban	34
PENILAIAN.....	35
KRITERIA PINDAH MODUL.....	38
Saran Referensi.....	39
Daftar Pustaka.....	40

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

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA
Modul Tema 8 : Sejuta Manfaat Berenang

- **Penulis:** Moh. Fathur Rohman
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 40 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Edisi Revisi Tahun 2021

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar serta didesain sesuai kurikulum 2013. Selain itu 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.

permukaan air, tiupkan udara ke dalam air dengan membuka mulut setengahnya, lakukan berulang kali.

- Bernapas naik turun di atas dan di bawah permukaan air sebanyak 5 – 10 kali dengan mata setengah dibuka.
- Tarik napas sedalam-dalamnya, kemudian keluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit sambil menyelam, lakukan selama 5 detik sambil menyelam.
- 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).
- Saling berhadapan dengan partner, berpegangan tangan, bergerak naik turun ke dalam air secara bergantian.
- Menyelam secara bergantian dan mencoba menghitung jumlah jari jemari partnernya di dalam air

D. Mengapung

- Saling berhadapan dengan partner, condongkan badan ke depan secara perlahan-lahan, buka kedua tungkai kaki dan lengan, sehingga mengapung seperti bentuk bintang. Partnernya memberi bantuan dengan menyambut telapak tangannya bilamana mengalami kesulitan, kemudian lakukan latihan seperti itu secara sendiri-sendiri.
- Saling berhadapan dengan partner, latihan seperti tadi hanya sekarang posisi badan telentang, partnernya menahan bagian belakang kepala, jika temannya mengalami kesulitan pada saat latihan, atau pada saat sulit bangun ke posisi berdiri kembali. Latihan diulang-ulang sampai latihan betul-betul dikuasai.
- Latihan mengapung dengan mengubah sikap telentang ke sikap telungkup. Gerakan kepala ke atas atau tekuk lutut dan tarik tumit ke belakang.

E. Meluncur

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

PENUGASAN 1

Tujuan

1. Menelaah berbagai macam aktivitas air
2. Menguraikan sistematika beraktifitas dalam air

Media

1. Alat Tulis
2. Peralatan latihan renang
3. Komputer
4. Video

Langkah-Langkah

1. Mengidentifikasi dan menuliskan sistematika beraktifitas dalam air.
2. Mengidentifikasi dan menuliskan Perlengkapan dan peralatan berenang.
3. Lakukan observasi ke klub olahraga renang di sekitar kalian bersama teman satu PKBM kalian untuk melihat aktifitas latihan para atlet.
4. Tuliskan apa yang telah kalian amati selama observasi. (jika memungkinkan, kalian juga bisa melihat di youtube sebagai pengetahuan tambahan)

Tips Mengerjakan Tugas

Berikut ini adalah metode yang bisa anda gunakan untuk menyelesaikan tugas di atas:

- *Observasi* : Dengan melakukan pengamatan pada aktifitas atau objek tertentu, akan memberikan pengalaman langsung tentang materi yang dipelajari.
- *Diskusi* : untuk meyakinkan dan mengembangkan pengetahuan yang diperoleh, maka perlu bertukar pikiran dengan teman/ guru/ orangtua.

UNIT 1

AERO DINAMIKA DALAM AIR

Uraian Materi

Bentuk-bentuk pengenalan terhadap air dapat dibagi dalam beberapa pokok kegiatan, disesuaikan dengan tujuannya.

A. Masuk ke dalam air

- Rendam tubuh sebatas leher, kemudian basahi muka dengan kedua tangan berulang-ulang.
- Duduk di dasar kolam, kepala tetap di atas permukaan air, kedua telapak tangan letakkan di samping kiri dan kanan paha.
- Melompat dengan mempergunakan kedua kaki dirapatkan, gerakannya pendek, lakukan berulang-ulang di tempat.

B. Berjalan

- Berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air. Lakukan ke arah depan berulang-ulang.
- Berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan.
- Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang-ulang.
- Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang

C. Bernafas

- Badan dibungkukkan ke depan, dagu di bawah permukaan air, tiupkan udara dari mulut sehingga nampak ada riakan air.
- Tiupkan bola pingpong di permukaan air, lakukan terus menerus sambil berjalan membungkuk.
- Tarik napas sedalam-dalamnya dengan mulut dibuka $\frac{3}{4}$ nya, masukan muka ke bawah

SEJUTA MANFAAT BERENANG



Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini berfokus pada konsep dan praktik pengenalan air dan beberapa gaya renang. Modul ini akan memberi Anda kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang berbagai gaya renang dan memungkinkan anda untuk mempraktikkan dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif pada keberlangsngan 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 Pket C Setara Kelas XI.

Apa Saja Yang Akan Dipelajari Dalam Modul Ini?

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

Unit 1 Aero Dinamika dalam Air	Unit 2 Strategi praktis Berlatih Renang (materi berbagai gaya renang)	Unit 3 Menuai Manfaat Berenang
Uraian Materi A.Masuk ke dalam air B.Berjalan C.Bernafas D.Mengapung E.Meluncur	Uraian Materi A. Berenang Gaya Bebas B. Berenang Gaya Dada	Uraian Materi A. Manfaat Berenang B. Nilai-Nilai dalam Berenang C. Berenang Untuk Keselamatan

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 Tungkai Kaki

*Gambar. 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.

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Menggunakan Modul Ini

Modul ini berfokus pada pemahaman, analisis dan kemampuan mempraktikkan berbagai gaya 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 pelajaran di masing-masing unit.
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran dan periksa jawaban Anda di kunci jawaban yang disediakan.
- Selesaikan semua tugas dan kirimkan kepada tutor Anda untuk penilaian ketika Anda telah menyelesaikan masing-masing unit.
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik Anda sebagai bagian dari tugas Anda.
- Tulis ujian akhir anda ketika Anda telah menyelesaikan unit 1 sampai 3.

Tujuan yang diharapkan setelah mempelajari modul

Setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

1. Menelaah teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada dengan benar.
2. Mengkombinasikan gerak anggota tubuh dalam keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada.
3. Mempresentasikan teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada.
4. Mempraktikkan teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada.
5. Mempraktikkan kombinasi teknik/keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada sebagai gaya ganti



Gambar. 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.

UNIT 2

STRATEGI PRAKTIS BERLATIH RENANG (MATERI 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 balingbaling pesawat udara, dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang. Untuk memahami renang gaya bebas, maka akan dibahas dalam 5 tahapan.

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.

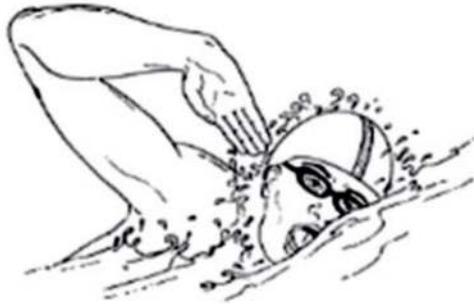
- Dalam posisi berdiri, condongkan tubuh kedepan sampai dada mengenai permukaan air, kedua lengan lurus kedepan.
- Luncurkan tubuh kedepan, dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Pertahankan sikap meluncur sejauh mungkin.



Gambar. 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.

- 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.



Sumber: Hannula, Dick. 1995. *Coaching swimming successfully*. United States: Human Kinetics

Untuk posisi pernapasan yang baik, mata harus terfokus pada permukaan air tepat di depan mulut, dan telinga di sisi air, wajah harus berada di dalam air.

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,



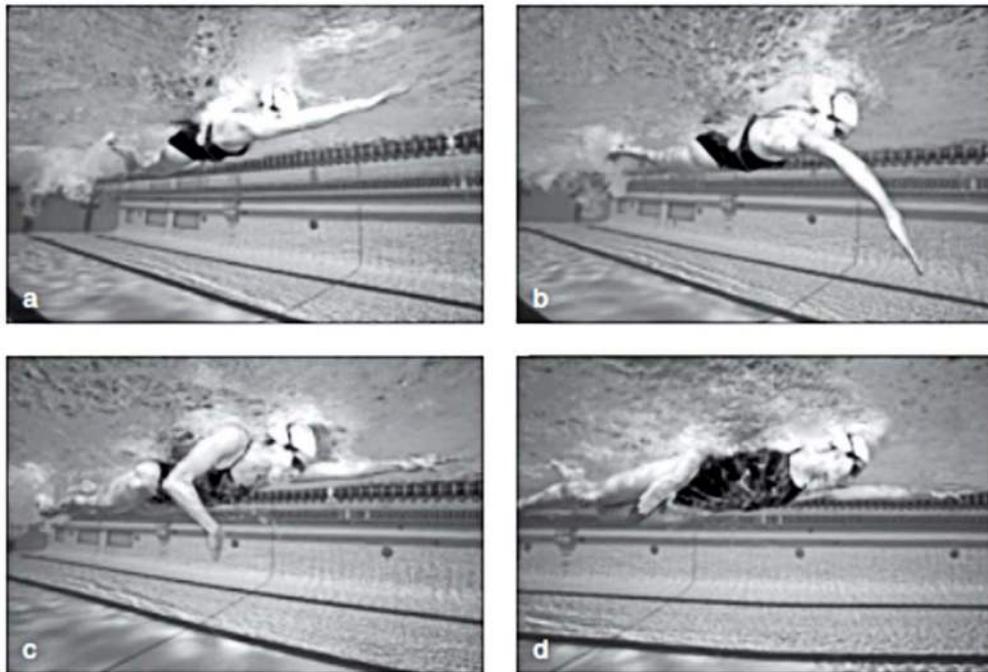
Gambar. Gaya Bebas Menyamping Arah Kiri
Sumber : Muhammad, 2008.



Gambar. Gerakan Lengan pada Siklus *Entry*
 Sumber: Montgomery, Jim. 2009. *Mastering swimming. United States: Human Kinetics*

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.

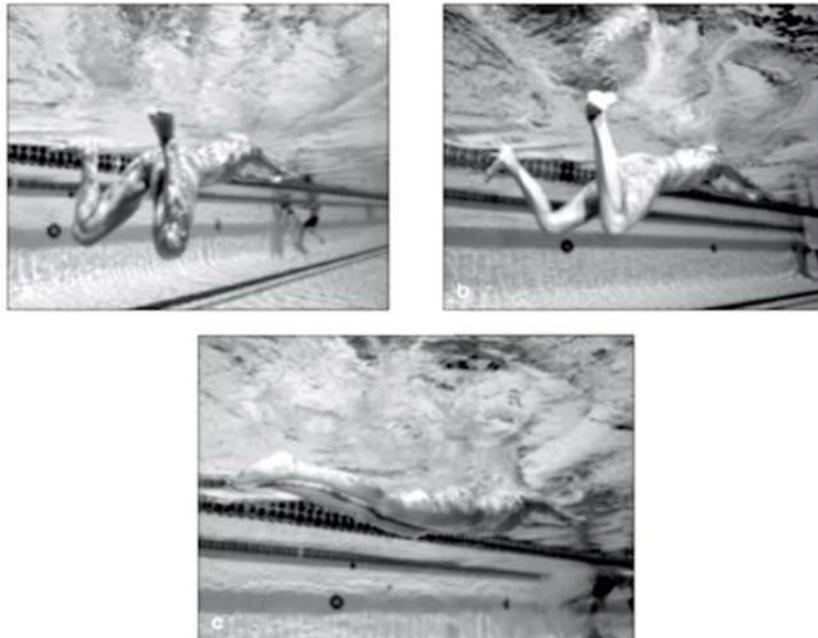


Rangkaian Gerakan (a) *followthrough* (b) *catch*, (c) *Pull*, (d) *Push*
 Sumber: Montgomery, Jim. 2009. *Mastering swimming. United States: Human Kinetics*

- a. Pada saat tubuh meluncur tarik kedua tumit ke arah panggul, dengan menekuk kedua lutut, jarak kedua lutut \pm selebar panggul.
- b. Putar kedua telapak kaki sehingga kedua telapak kaki menghadap ke luar, jarak antara kedua telapak kaki selebar panggul.
- c. Dorongkan kedua telapak kaki secara kuat dan serempak, dengan gerakan setengah melingkar, sampai kedua tungkai kaki menjadi lurus dan rapat.
- d. Kaki menendang melingkar ke belakang, nafas ditahan dan dikeluarkan ketika gerakan tarikan tangan berikutnya dimulai.
- e. Kaki Lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk dalam air.



Gambar. Gambar Dorongan Kaki
Sumber : Muhammad, 2008.



Gerakan Kaki Gaya Dada
Sumber: Montgomery, Jim. 2009. *Mastering swimming*. United States: Human Kinetics

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.



Gambar Gerakan recovery lengan
Sumber: Montgomery, Jim. 2009. *Mastering swimming*. United States: Human Kinetics

4. Gerakan Bernafas

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

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

a. Bernapas dengan tubuh miring

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



Gambar. Gerakan Bernafas dengan Tubuh Miring
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...**

Berikut Beberapa link Video untuk Belajar Renang Gaya Bebas:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=9iO23gCmvxQ&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=15>
2. https://www.youtube.com/watch?v=8aoiBJx_8bc&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=16
3. <https://www.youtube.com/watch?v=2MNO5hOdvbc&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=17>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=pcAEqr2OBNE&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=18>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ju0mwJI5M-g&index=19&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=sXaMPOooL8c&index=20&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=02AzstJLU5E&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=21>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=Q7h3jZqDde0&index=22&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=divRLSGt-XI&list=UUAxxcEnjgt8gZDs2tgC2giw&index=23>

B. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada sering pula disebut pula dengan gaya katak karena renang gaya ini menirukan gerakan katak ketika di air. Nomor dalam gaya dada diperlombakan adalah: putra dengan jarak 100 m, dan 200 m sedangkan untuk putri dengan jarak 100 m, dan 200 m. Berikut ini beberapa hal uraian cara untuk melatih renang gaya dada.

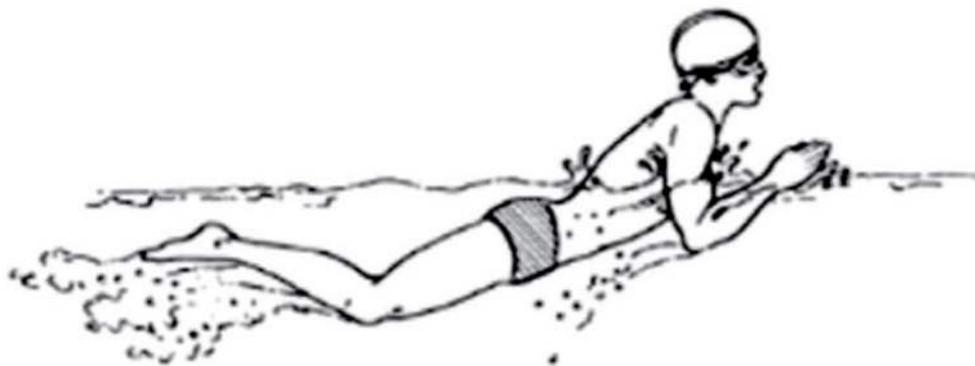
Gaya dada adalah gaya renang yang paling tua diantara ketiga gaya renang lainnya. Gaya dada mempunyai daya tahan yang paling lama. Dalam pembahasannya akan dibagi dalam 6 tahapan, dapat dilihat di halaman berikutnya :

1. Posisi Tubuh

Posisi tubuh pada gaya dada saat meluncur sejajar dengan permukaan air, sama seperti pada gaya renang lainnya. Kecuali pada saat bernapas ke permukaan air. Posisi tubuh tidak horizontal lagi. Namun demikian terdapat dua jenis posisi tubuh pada gaya dada, sesuai dengan karakteristik perenang, antara lain posisi gaya dada rata, dan posisi gaya gelombang pada gaya dada.



Posisi gaya dada rata



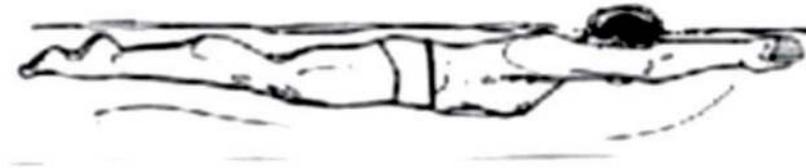
Gaya gelombang posisi gaya dada.

Sumber: Hannula, Dick. 1995. Coaching swimming successfully. United States: Human Kinetics

2. Gerakan Tungkai Tubuh

Menurut beberapa ahli renang, perbandingan hasil dorongan tungkai kaki dan tarikan lengan akan berbanding 80 : 20 persen. Berdasarkan teori ini, maka gerakan tungkai kaki harus dikuasai dengan baik.

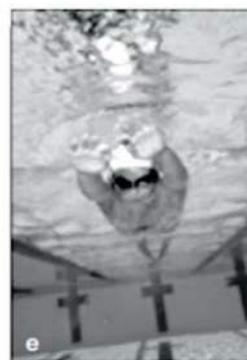
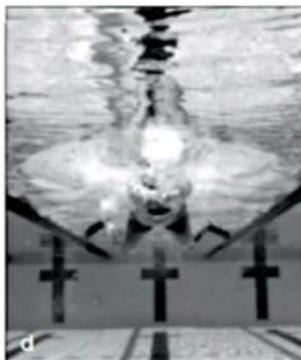
- c. Setelah gerakan menarik, lanjutkan dengan gerakan ke dalam (*in sweep*), sehingga kedua telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan
- d. Setelah kedua telapak tangan berada di bawah dagu, dorongkan ke depan sampai kedua lengan lurus di samping telinga.



Gambar. Gerakan Kedua Lengan di Bulka Selebar Bahu
Sumber : Muhammad, 2008.



Gambar. Gerakan *in sweep* pada Lengan
Sumber : Muhammad, 2008

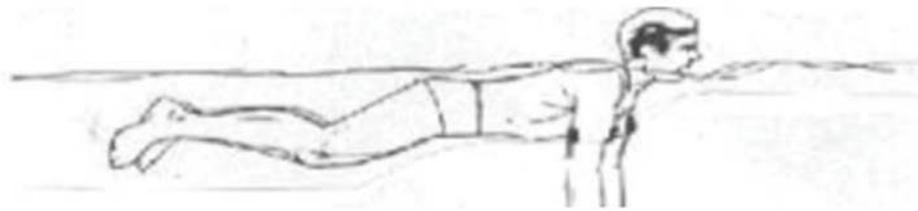


Siklus Gerakan Lengan: (a) sedikit membuka ke sudut, (b) menarik ke bawah dan menyapu ke dalam, (c) kepala naik selama fase menyapu ke dalam, (d) menjaga tubuh tetap lurus, dan (e) pemulihan ke posisi streamline.
Sumber: Montgomery, Jim. 2009. *Mastering swimming*. United States: Human Kinetics

3. Belajar Gerakan Nafas

- Dalam posisi telungkup luruskan tubuh ke belakang, kedua lengan lurus ke bawah, telapak tangan menempel di dasar kolam.
- Hirup udara sebanyak-banyaknya melalui mulut, kemudian masukan muka ke bawah permukaan air.
- Buang udara ke dalam air melalui pernapasan mulut dan hidung sedikit demi sedikit.
- Angkat kepala ke atas sampai mulut berada di atas permukaan air, segera menghirup udara lagi sebanyak-banyaknya. Ulangi latihan bernapas ini sampai mahir dengan mata terbuka di dalam air.

4. Belajar Koordinasi Bernapas dengan Gerakan Tungkai Kaki



Gambar. Posisi Angkat Kepala dengan Membawa Pelampung
Sumber : Muhammad, 2008.

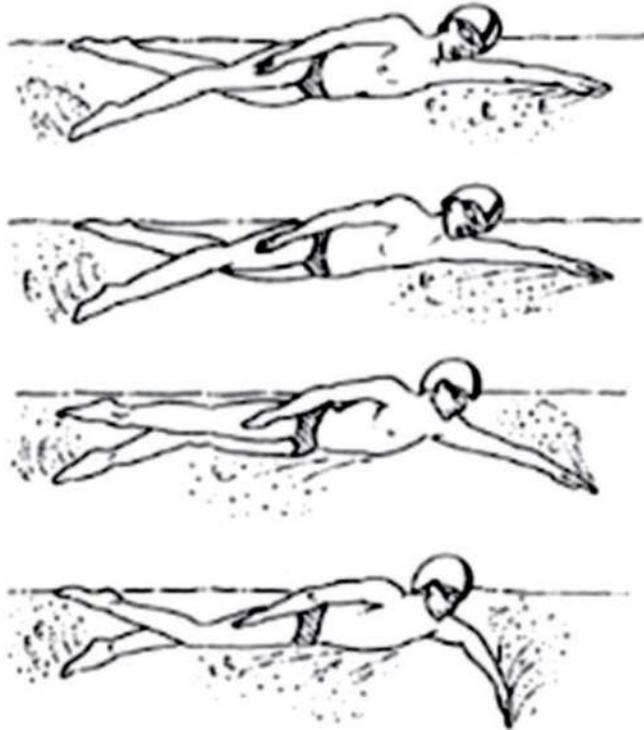
- Dalam keadaan meluncur gerakan tungkai kaki 3 kali, kemudian lakukan bernapas 1 kali. Saat kepala masuk untuk membuang udara, gerakan lagi tungkai kaki 3 kali.
- Ulangi latihan kedua ini beberapa kali sampai koordinasi gerakan napas dan tungkai kaki lancar.
- Lakukan latihan yang sama dengan menempuh jarak 15m. jika sudah mahir lakukan secara bolakbalik (30m).

5. Belajar Gerakan Lengan

Pembahasan mengenai gerakan lengan akan dibagi dalam 4 tahapan.

- Bungkukan tubuh ke depan, kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus di depan, lakukan gerakan membuka (*in sweep*) selebar bahu.
- Setelah kedua lengan dibuka selebar bahu, lakukan gerakan menarik ke belakang sampai batas bahu (*back to sweep*). Gerakan ini disebut (pull), sudut siku usahakan 90°.

- 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 menyenangkan pengambilan napas ke arah kanan, pakailah latihan yang pertama. Dan apabila menyenangkan 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.
- - Lakukan gerakan meluncur dengan baik disambung dengan cambukan kaki.
 - - 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.
 - - Latihan ini selain melatih efisiensi gerakan mengambil napas, juga akan melatih keseimbangan saat berenang.



Drill Latihan renang dengan satu tangan
 Sumber: Hannula, Dick. 1995. *Coaching swimming successfully*. United States: Human Kinetics

PENUGASAN 2

Tujuan

1. Mengomunikasikan Teknik/keterampilan renang gaya dada kepada orang lainnya.
2. Mempraktikkan Teknik/keterampilan renang gaya dada secara individu dan berkelompok.
3. Melatihkan Teknik/keterampilan renang gaya dada pada teman lain.

Media

1. Alat Tulis
2. Peralatan latihan renang
3. Komputer
4. Video

Langkah-Langkah

1. Presentasikan Teknik/keterampilan renang gaya dada pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Lakukanlah berbagai model latihan dan pembelajaran Teknik/keterampilan renang gaya dada yang ada pada modul secara bertahap.
3. Lakukanlah latihan Teknik/keterampilan renang gaya dada bersama teman kalian, dan saling bergantian menjadi instruktur.

Tips Mengerjakan Tugas

Berikut ini adalah metode yang bisa anda gunakan untuk menyelesaikan tugas di atas:

- *Latihan* : untuk bisa melakukan suatu gerakan yang baik dan indah, maka perlu dilakukan berulang-ulang.
- *Peer* : kalian akan memerlukan masukan dari teman kalian atau orang lain tentang gerakan yang dilakukan.
- *Bermain* : Bermain air ditempat yang aman akan sangat menyenangkan dan meningkatkan partisipasi, misalnya (bermain jarring ikan di kolam dangkal, bermain lomba lati di kolam dangkal, dll)

Kesalahan Umum :

- Lengan saat dibuka terlalu lebar, dan tarikan terlalu jauh ke belakang, akibatnya bidang tahanan bertambah besar.
- Saat bernapas dada terlalu naik, akibatnya bidang tahanan terlalu besar.
- Saat lengan dan tungkai kaki digerakkan tidak secara bersama-sama, akibatnya tidak menghasilkan dorongan yang besar.
- Dorongan tungkai kaki lemah, akibatnya luncuran lambat.

**YUK BELAJAR MELALUI VIDEO...**

Berikut Beberapa link Video untuk Belajar Renang Gaya Dada:

1. <https://youtu.be/6e4G63wrY3E>
2. <https://youtu.be/mfw5refs77w>
3. <https://youtu.be/CrQWmZLEMuA>
4. <https://youtu.be/uVcrC063kn8>
5. <https://youtu.be/pHALUGDccml>
6. <https://youtu.be/jSIhzoA3bHw>
7. <https://youtu.be/RAEpeUU6ikl>
8. <https://youtu.be/ZTNWAmWfeNo>
9. <https://youtu.be/0163gklrcj8>
10. https://youtu.be/irRd_Qczj3E
11. <https://youtu.be/OOYqTOo9CeM>
12. <https://youtu.be/54ILPBQY4aw>
13. <https://youtu.be/psuhf3XIYOA>

PENUGASAN 1

Tujuan

1. Mengomunikasikan Teknik/keterampilan renang gaya bebas kepada orang lainnya.
2. mempraktikkan Teknik/keterampilan renang gaya bebas secara individu dan berkelompok.
3. Melatihkan Teknik/keterampilan renang gaya bebas pada teman lain.

Media

1. Alat Tulis
2. Peralatan latihan renang
3. Komputer
4. Video
5. Kolam

Langkah-Langkah

1. Presentasikan Teknik/keterampilan renang gaya bebas pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Lakukanlah berbagai model latihan dan pembelajaran Teknik/keterampilan renang gaya bebas yang ada pada modul secara bertahap.
3. Lakukanlah latihan Teknik/keterampilan renang gaya bebas bersama teman kalian, dan saling bergantian menjakdi instruktur.

6. Belajar Koordinasi Gerakan Lengan, Napas, dan Tungkai Kaki

- Lakukan gerakan meluncur dengan baik, disusul dengan membuka lengan dan mengangkat kepala sampai mulut berada di atas permukaan air.
- Saat kedua telapak tangan berada di bawah dagu, gerakan tumit ke arah pantat dengan menekuk kedua lutut.

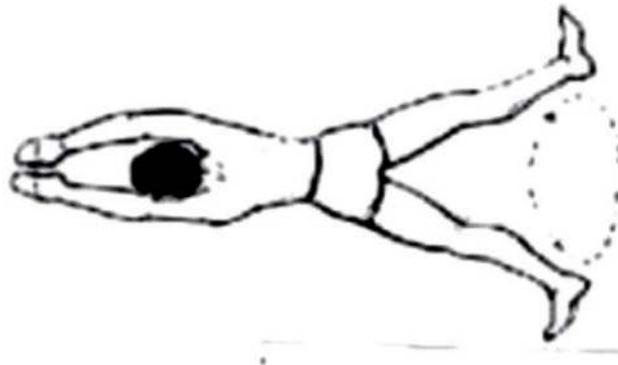


Gambar. Gerakan Membuka Lengan dan Mengangkat Kepala
Sumber : Muhammad, 2008.



Gambar. Posisi Tumit dan Menekuk Lutut
Sumber : Muhammad, 2008.

- Secara serempak lengan dan tungkai kaki digerakkan. Diikuti dengan gerakan kepala masuk ke permukaan air, lengan diluruskan ke depan, sedangkan kedua tungkai kaki didorong ke belakang dengan gerakan setengah melingkar.



Gambar. 19 Gerakan Lengan dan Kaki
Sumber : Muhammad, 2008.

setiap waktu tertentu, peluit atau terompet di bunyikann, pada sat mana kedua teman baik itu mengacungkan tangan mereka bersama-sama, yang menyatakan bahwa mereka masih erada dengan yang lainnya, dan bahwa keduanya berada dalam keadaan selamat. Cara ini digunakan di danau-danau dan daerah rekreasi yang luas lainnya memberikan hasil yang baik.

Untuk memberikan pertolongan di air, dan cara masuk ke permukaan air ada 4 macam. Hal ini banyak tergantung kepada posisi korban itu berada. Langkah-langkah teknik masuk ke air dalm memberikan pertolongna sebagai berikut:

1. Meloncat dengan kaki dahulu (*stride jump*)
2. Lari kemudian masuk air (*run and plunge dive*)
3. Terjun dekat jangkauan jauh (*long, shallow dive*)
4. Cara mendekati korban (*approach stroking*)

Usaha seseorang menyelamatkan diri dari kemungkinan terjadinya suatu kecelakaan di air sangat diperlukan. Oleh karena tanah air kita adalah Negara yang berbentuk kepulauan. Setiap orang memahami dan mempelajari bagaimana sebaiknya menghindarkan diri dari kecelakaan di air. Yang menjadi pertanyaan adalah bagaimana mencari jalan ke luar atau mencari langkah-langkah pertolongan.

1. Bahaya di air

Olahraga renang merupakan aktivitas yang menyenangkan. Akan tetapi, kita harus sadar segala resiko yang mungkin terjadi terhadap bahaya di air. Bahaya itu justru timbul dari diri sendiri, antara lain : (1) Panik (gugup, (2) sulit bernapas, (3) kejang otot, dan (4) ombak.

2. Usaha-usaha penyelamatan diri di air

Hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan diri di air, antara lain:

- a. Mempelajari kemampuan berenang dengan baik. Setidaknya mampu untuk menyelamatkan diri sendiri jika terjadi bahaya saat di air.
- b. Jangan berenang sendiri. Hendaklah berenang bersama orang lain yang memang mampu atau mempunyai keahlian memberikan pertolongan jika diperlukan.
- c. Berenang di tempat atau daerah yang memang diperbolehkan menurut peraturan yang ada.
- d. Berusaha sebaik-baiknya mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku di kolam renang/ pantai

UNIT 3

MENUAI MANFAAT BERENANG

A. Manfaat Berenang Bagi Kebugaran

Berenang adalah latihan tubuh yang dapat bermanfaat bagi setiap orang. Berenang lebih ringan dari pada olahraga lari dan olahraga beban lain karena ada pengurangan tekanan pada sendi dan tendon, sehingga mengurangi resiko cedera dan memungkinkan cenderung bisa dilakukan lebih sering.

Berenang juga merupakan salah satu olahraga rehabilitasi, artinya dengan berenang, kalian bisa memulihkan kembali kondisi tubuh pada keadaan yang segar dan baik. Jika kalian bisa berenang maka akan lebih mudah menyelamatkan diri dan orang lain ketika terjadi banjir atau keadaan darurat lainnya saat di air, misalnya saat naik perahu, dan ada teman yang terpeleset kemudian tercebur dalam air, maka kalian akan dengan cepat mampu menolongnya.

B. Nilai-Nilai pada olahraga Berenang

Dalam berbagai gaya renang mengandung nilai-nilai olahraga yang dapat diperoleh, yaitu: kerja sama, tanggung jawab, dan percaya diri .

1. Kerja Sama

Bekerjasama adalah suatu cara menyelesaikan suatu masalah dengan melibatkan orang lain. Suka bekerjasama dapat ditanamkan melalui kegiatan pembelajaran, seperti: bekerja sama dengan teman untuk memberikan pertolongan pada kecelakaan di air saat belajar renang.

2. Tanggung Jawab

Tanggung jawab merupakan nilai moral penting dalam kehidupan bermasyarakat dan bagian terpenting dalam olahraga. Tanggung jawab ini adalah pertanggung jawaban atas perbuatan sendiri. Sikap tanggung jawab ini dapat ditanamkan melalui pembelajaran renang, salah satunya dengan menanamkan tanggung jawab untuk menjaga keselamatan diri mereka sendiri dan lingkungannya sehingga dapat meminimalisir kecelakaan di air.

- e. Berusaha mempelajari cara-cara praktis memberikan pertolongan atau penyelamatan diri bila terjadi kecelakaan.
 - f. Memahami bagaimana cara memberikan pertolongan pernapasan buatan (resusitasi)
 - g. Mengetahui kemampuan diri dan jangan sekali-sekali mencoba di luar batas kemampuan.
 - h. Selalu menghindar atau berada di luar air, apabila beberapa saat setelah makan, arus deras ataupun halilintar.
 - i. Selalu menjaga jarak dengan menara ataupun tempat papan loncat indah saat berenang, agar dapat terhindar dari kecelakaan.
 - j. Mematuhi instruksi guru sebelum turut serta dalam kegiatan olahraga air dilakukan.
 - k. Berusaha meminta pertolongan, jika sangat membutuhkan pertolongan.
3. Pertolongan kecelakaan di air

Seringkali kita menjadi bingung jika salah seorang teman ataupun keluarga terancam bahaya tenggelam. Gugup akan makin menjadi-jadi, bahkan berkembang menjadi panik karena tidak ada satupun yang sanggup memberi pertolongan dan umumnya beralih tidak bisa berenang.

Cara memberikan pertolongan kepada korban tenggelam antara lain:

- a. Memberi pertolongan dengan jangkauan

Dalam keadaan darurat, pertolongan dapat dilakukan oleh hampir semua orang. Jenis pertolongan ini disebut pertolongan gapai. Penolong memancangkan tubuhnya kuat-kuat pada kolam dan menjulurkannya handuk, galah atau tangan untuk membantu korban yang tenggelam, dengan kesiagaan luar biasa agar tidak tertarik ke dalam air. Semua pertolongan dilakukan tanpa membahayakan penolong. Jenis pertolongan dari darat adalah dengan melempar gelang penampung kepada korban, di mana penolong melempar gelang pelampung kepada korban dengan tali diikatkan dan kemudian menarik korban untuk diselamatkan

- b. Teknik-teknik dasar pertolongan

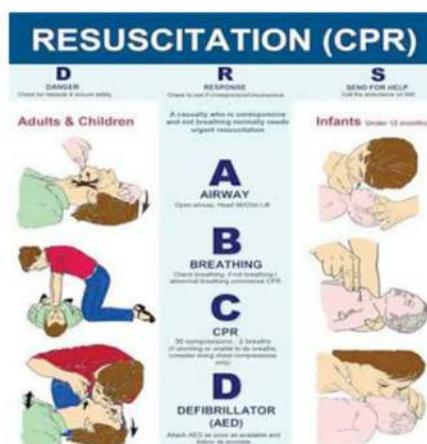
Untuk memberikan pertolongan di air, dan cara masuk ke permukaan air ada 4 macam. Hal ini banyak tergantung kepada posisi korban itu berada.

- c. Langkah-langkah memberikan pertolongan

Langkah-langkah teknik masuk ke air dalam memberikan pertolongan sebagai berikut:

- 1) Meloncat dengan kaki dahulu (*stride jump*)

- 2) Lari kemudian masuk air (*run and plunge dive*)
 - 3) Terjun dekat jangkauan jauh (*long, shallow dive*)
 - 4) Cara mendekati korban (*approach stroking*)
- d. Teknik-teknik membawa korban kecelakaan di air
- Teknik dasar membawa korban kecelakaan di air sebagai berikut.
- 1) Melakukan renangan pertolongan dengan baik
 - 2) Memegang lengan dari depan
 - 3) Memegang lengan dari belakang
 - 4) Memegang lengan korban dengan dua orang penolong.
- e. Pertolongan kecelakaan dengan sistem Resitusi Jantung dan Paru atau CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*). Berikut ini pengecekan dan melakukan sistem Resitusi Jantung dan Paru.
- 1) Periksa apakah korban pingsan
 - a) Goyang atau pukul-pukul perlahan dan bertanyalah: "Apakah anda tidak apa-apa?"
 - b) Jika tidak ada jawaban, segera lakukan langkah selanjutnya.
 - 2) Buka aliran udara
 - a) Luruskan kepala dan naikan dagu
 - b) Perhatikan, dengarkan dan rasakan nafasnya
 - c) Jika tidak ada tanda-tanda pernafasan, lanjutkan pada langkah ketiga



- 6) Penekanan pada dada dan memberikan pernafasan buatan
- a) Tekan lurus ke bawah dengan posisi siku lurus. Tekan ke bawah 1,5 hingga 2 cm
 - b) Jika yang melakukan satu orang, buat selangnya 15 kali tekanan dan 2 kali hembusan udara/nafas (cara menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan empat dan seterusnya hingga lima belas, kemudian nafas, nafas...)
 - c) Jika yang melakukan dua orang, buat selangnya 5 kali tekanan dan 1 kali hembusan udara/nafas (cara menghitungnya: "satu, dua, tiga, ... lima nafas")

PENUGASAN 1

Tujuan

- Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur renang.
- Melakukan rencana kegiatan aktivitas renang yang telah dibuat.
- Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Media

- Kolam
- Kertas dan alat tulis
- Video
- Sound system

Langkah-Langkah

1. Susun proposal kegiatan bersama dengan teman.
2. Konsultasikan proposal tersebut kepada tutor/ guru.
3. Bekerjasamalah dengan masyarakat, misal: karangtaruna, ibu PKK, perangkat desa, atau komunitas lainnya.
4. Laksanakan kegiatan tersebut dengan baik.
5. Buat laporan kegiatan disertai dokumentasi.

- 3) Berikan empat kali pernafasan secara cepat
 - a) Tutup hidungnya, dan berikan empat kali pernafasan
 - b) Jika udara tidak mau masuk, atur ulang posisi kepala untuk membuka saluran udara. Jika udara tetap tidak bisa masuk, atur ulang kembali posisi korban hingga terlentang sempurna tanpa ada ganjalan di bawah badannya, luruskan kepalanya dan angkat dagunya. Lakukan lagi langkah 2 dan 3 sampai udara bisa masuk
- 4) Periksa denyut
 - a) Periksa denyut nadinya paling tidak 10 detik (hingga satu menit jika korban menderita Hypothermia yang cukup parah)
 - b) Jika ada denyut, tidak ada nafas, lakukan segera pernafasan buatan
 - c) Pernafasan buatan dilakukan dengan selang 2 kali nafas setiap 15 detik (cara menghitungnya: satu dan dua dan tiga dan tiga dan empat...dan lima belas, nafas...)
 - d) Jika tidak ada denyut atau nafas, lanjutkan ke langkah 5
- 5) Cari bagian tengah tulang dada dan tempatkan kedua tangan di atas dada

BLOW



Luruskan kepala
Naikan dagu
Periksa
pernafasan

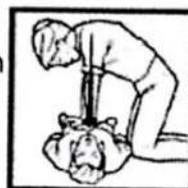


Berikan dua
pernafasaan

PUMP



Posisikan tangan
tepat ditengah
dada



Tekan keras
kebawah dua
inchi sebanyak
15 kali

Lanjutkan 2 kali hembusan nafas dan
15 kali memompa hingga ada respon
dari korban

Teknologi dalam Renang

“Bagaimanakah menurutkalian jika ingin mengukur kecepatan berenang seseorang? Apakah jalur berenangnya sudah benar-benar lurus? Seorang perenang harus mencapai waktu tercepat sesuai dengan lintasan yang paling efisien (lurus) sesuai lintasannya. Dengan mengetahui kecepatan rata-rata dan jalur yang ditempuh maka perenang dan pelatih bisa melakukan permainan latihan pada sesi selanjutnya. Oleh sebab itu sebuah tim peneliti telah mengembangkan sebuah sistem pelacakan semi otomatis untuk menganalisis performa renang seorang atlet dengan memanfaatkan kamera, dioda penanda LED, dan topi berenang merah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi ketiga alat tersebut dapat digunakan untuk melacak percepatan renang atlet di permukaan maupun di dalam air”

*Sumber : On the development of inexpensive speed and position tracking system for swimming
Soeren Trangbaek, Cuno Rasmussen & Thomas Bull Andersen
Taylor & Francis Online, Technology
Pages 1-5 | Received 12 Oct 2015, Accepted 04 Nov 2015, Published online: 06 Apr 2016*

3. Percaya Diri

Sedangkan percaya pada diri sendiri merupakan suatu sikap yang menyakini kemampuan yang ada dalam diri sendiri. Sikap tersebut dapat ditumbuhkan melalui olahraga renang, khususnya meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan olahraga air.

4. *Fair Play*

Fair play adalah suatu bentuk harga diri yang tercermin dari kejujuran dan rasa keadilan; rasa hormat terhadap lawan, baik dalam kekalahan maupun kemenangan; sikap dan perbuatan ksatria tanpa pamrih; sikap tegas dan berwibawa serta kerendahan hati dalam kemenangan dan ketenangan pengendalian diri dalam kekalahan. Dapat ditanamkan dalam olahraga renang seperti dapat menunjukkan rasa hormat terhadap lawan, baik dalam kekalahan maupun kemenangan.

C. Berenang Untuk Keselamatan

Kemampuan berperasaan santai dan tenang saat berada di air adalah ciri seorang perenang yang baik. Keselamatan berarti aman dan terhindar dari bencana. Kewaspadaan dan berhati-hati dalam segala jenis air diperlukan agar kita dapat menikmati serta aman berenang dan melakukan kegiatan di air.

Kecelakaan yang terjadi dalam air dapat berbahaya dan fatal. Kita tidak bisa menekankan bahwa anda harus mengetahui bahaya disekitar kolam renang. Selalu mengetahui bagaimana kondisi air. Pertama harus dikenal lebih dahulu sebelum memasuki air yang tidak dikenal dapat menimbulkan kesukaran yang tidak terduga.

Selalu menyelidiki kedalaman kolam renang, telaga, danau atau lautan sebelum memasukinya. Kondisi daerah-daerah ini harus diketahui. Menjauhlah dari karang-karang, rerumputan liar atau rintangan lainnya di bawah air. Arus kuat atau pasang-menghempas, harus dihindari. Apabila anda pernah terperangkap dalam arus, anda harus selalu mengingat untuk berenang sejajar dengan pantai. Jangan panik, adalah kunci pikiran yang harus diingat dalam segala keadaan bahaya.

Dalam setiap peristiwa, jangan berenang sendirian, selalu patuh pada peraturan. Berenanglah dalam daerah yang diawasi, selalu patuh pada peraturan. Ketahuilah batas-batasnya, jangan terlalu menilai atas kemampuan anda, terutama bila menggunakan alat bantu buataaan untuk berenang.

Ada sistem keselamatan yang banyak digunakan diberbagai tempat berenang. Sistem ini dinamakan sistem teman baik (buddy system). Dalam sisitem ini anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka. Pada

8. Sikap start renang gaya bebas adalah:
- a. berdiri di atas balok start
 - b. berdiri di belakang balok start
 - c. berdiri di depan balok start
 - d. berada di dalam kolam renang
 - e. memegang dinding kolam renang
9. Posisi kaki renang gaya bebas adalah:
- a. berdiri tegak
 - b. kedua lutut ditekuk
 - c. kedua kaki dirapatkan
 - d. kedua kaki dibuka lebar
 - e. berdiri sesuai dengan kehendak perenang
10. Sistem keselamatan dimana anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka, disebut:
- a. CPR
 - b. *Buddy system*
 - c. *schoolslag*
 - d. metode jangkauan
 - e. *stride jump*
11. Langkah pertolongan di air dengan cara meloncat dengan kaki dahulu disebut:
- a. *stride jump*
 - b. *run and plunge dive*
 - c. *long, shallow dive*
 - d. *approach stroking*
 - e. *buddy system*
12. Langkah pertolongan di air dengan cara lari kemudian masuk air disebut:
- a. *stride jump*
 - b. *run and plunge dive*
 - c. *long, shallow dive*
 - d. *approach stroking*
 - e. *buddy system*
13. Langkah pertolongan di air dengan terjun dengan jangkauan jauh disebut:
- a. *stride jump*
 - b. *run and plunge dive*
 - c. *long, shallow dive*
 - d. *approach stroking*
 - e. *buddy system*
14. Langkah pertolongan di air dengan cara mendekati korban disebut:
- a. *stride jump*
 - b. *run and plunge dive*
 - c. *long, shallow dive*
 - d. *approach stroking*
 - e. *buddy system*

RANGKUMAN

Hal-hal yang patut diperhatikan bila kita melakukan olah raga renang antara lain : kolam renang, pakaian renang dan cara berenang. Hal yang harus patut diperhatikan dalam gaya dada (*breast stroke*) adalah posisi badan, gerakan kaki, posisi tangan, pengambilan nafas dan koordinasi gerakan. Loncat indah merupakan bagian dari induk olah raga renang. Di dalam kejuaraan loncat indah resmi, penilaian berdasarkan keindahan, tingkat kesulitan, kesesuaian gerakan dan lainnya. Bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan locat indah melalui latihan loncat duduk, loncat berbaring, loncat paku dan loncat dengan menjatuhkan diri.

Sejak tanggal 21 Maret 1951, lahirlah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia(PBSI). Tahun 1952, PBSI resmi menjadi anggota federasi renang dunia atau Federation Internationale de Nation (FINA), dan International Olympic Committee (IOC). Tahun 1959 nama PBSI diganti menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Perlombaan renang dimulai dengan start untuk gaya dada, dilakukan dengan berdiri diatas balok start dengan badan dibungkukkan ke muka dan kedua lutut ditekuk dengan sudut 20°. Hal ini memungkinkan perenang masuk ke dalam air lebih dalam, dan ada posisi lebih baik untuk melakukan tarikan lengan dan kaki yang panjang sebelum muncul ke permukaan air. Ada sistem keselamatan yang banyak digunakan diberbagai tempat berenang. Sistem ini dinamakan sistem teman baik (*buddy system*). Dalam sisitem ini anak-anak berenang berpasangan dan selalu berada pada jarak yang dekat dengan kawan-kawan mereka.



Latihan Soal

1. Organisasi renang di Indonesia adalah:.....
 - a. PBVSI
 - b. Perbasi
 - c. PRSI
 - d. Percasi
 - e. Perbasasi
2. Sudut masuk ke air ketika melakukan start dalam renang gaya dada adalah:
 - a. 10
 - b. 15
 - c. 20
 - d. 25
 - e. 30
3. Gaya renang yang hampir sama dengan gerakan kaki katak adalah:
 - a. gaya bebas
 - b. gaya dada
 - c. gaya punggung
 - d. gaya kupu-kupu
 - e. lumba-lumba
4. Berikut ini yang tidak termasuk kelangsungan renang gaya dada, **kecuali**:
 - a. body position
 - b. kicking
 - c. breathing
 - d. hand rotation
 - e. foot rotation
5. Nomor gaya dada yang diperlombakan untuk pria adalah:
 - a. 100 m dan 200 m
 - b. 100 m dan 400 m
 - c. 200 m dan 400 m
 - d. 400 m dan 800 m
 - e. 800 m dan 1.500 m
6. Pembalikan renang gaya dada yang tidak sesuai dengan peraturan renang adalah:
 - a. kedua tangan menyentuh dinding kolam
 - b. salah satu tangan menyentuh dinding kolam
 - c. kaki menginjak dasar kolam
 - d. tangan kanan menyentuh dinding kolam
 - e. tangan kiri menyentuh dinding kolam
7. Berikut ini teknik gerakan renang gaya dada , kecuali:
 - a. gerakan mengapung
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan lengan
 - d. pengambilan nafas
 - e. koordinasi gerakan

15. Berikut ini bagian dari langkah-langkah penyelamatan berdasarkan sistem RJP, kecuali:
- a. Periksa apakah korban pingsan
 - b. Buka aliran udara
 - c. buddy system
 - d. Berikan empat kali pernafasan secara cepat
 - e. Periksa denyut nadi



Kunci Jawaban

- | | | |
|------|-------|-------|
| 1. C | 6. C | 11. A |
| 2. C | 7. A | 12. B |
| 3. B | 8. A | 13. C |
| 4. D | 9. C | 14. D |
| 5. A | 10. B | 15. C |

Unit 3 Penugasan 1

Tugas Proyek membuat kegiatan massal terkait aktivitas air.

1. Membuat rencana kegiatan yang menarik dengan unsur aktivitas air.
2. Melakukan rencana kegiatan aktivitas air yang telah dibuat dengan aman.
3. Memiliki kesadaran bahwa ilmu yang telah di dapat harus memiliki manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Ide/ Konsep Menarik	15	100	
• Dilengkapi Rancangan (Proposal)	18		
• Dilengkapi Jadwal Kegiatan	20		
• Dilengkapi Dokumentasi	23		
• Terdapat Laporan Kegiatan	24		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 3		100	





Saran Referensi

1. <http://www.swimfast.com.sg/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCDCRTj2E68le1DOJS4PBGlw>
3. https://www.youtube.com/watch?v=S_nBipyKleY
4. <https://www.youtube.com/watch?v=sBuoMkJsMsA>

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Membuat Powerpoint	5	25	
	• Powerpoint dilengkapi gambar dan video	9		
	• Menyampaikan dengan lugas dan komunikatif	11		
2	• Gerakan Lengan Gaya Bebas	5	25	
	• Gerakan Kaki Gaya Bebas	9		
	• Koordinasi Gerakan Gaya Bebas	11		
3	• Komunikasi	5	50	
	• Sistematika Latihan	20		
	• Memberikan Umpan BalikUnit 2 Penugasan 2	25		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1			100	

Unit 2 Penugasan 2

1. Presentasikan Teknik/keterampilan renang gaya dada pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Lakukanlah berbagai model latihan dan pembelajaran Teknik/keterampilan renang gaya dada yang ada pada modul secara bertahap.
3. Lakukanlah latihan Teknik/keterampilan renang gaya dada bersama teman kalian, dan saling bergantian menjakdi instruktur.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Membuat Powerpoint	5	25	
	• Powerpoint dilengkapi gambar dan video	9		
	• Menyampaikan dengan lugas dan komunikatif	11		
2	• Gerakan Lengan Gaya Dada	5	25	
	• Gerakan Kaki Gaya Dada	9		
	• Koordinasi Gerakan Gaya Dada	11		
3	• Komunikasi	5	50	
	• Sistematika Latihan	20		
	• Memberikan Umpan BalikUnit 2 Penugasan 2	25		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 2			100	



Daftar Pustaka

- Abdulah. Arma. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Sastra Hudaya
- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Jakarta: CV. Pionir Jaya
- Hannula, Dick. 1995. Coaching swimming successfully. United States: Human Kinetics
- Lutan, Rusli. 2001. Olahraga dan etika: Fair Play. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga DITJORA DEPDIKNAS
- Montgomery, Jim. 2009. Mastering swimming. United States: Human Kinetics
- Youngson, R.M. 1996. Buku Saku P3K. Terjemahan: Hadyana, A.P. Jakarta:Penerbit Arcan.

KRITERIA PINDAH MODUL

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 8 Atraksi Indah Senam Lantai (Gerak Senam Lantai Sederhana dan Kompleks) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Nilai Rata2 Unit 1} + \text{Nilai Rata2 Unit 2} + \text{Nilai Rata2 Unit 3}}{3}$$

Rentang Nilai (0 – 100)	Nilai	Kelulusan
86 – 100	A	Lulus
71 – 85	B	Lulus
56 – 70	C	Lulus
< 55	D	Tidak Lulus

PENILAIAN

Unit 1 Penugasan 1

1. Mengidentifikasi dan menuliskan sistematika beraktifitas dalam air.
2. Mengidentifikasi dan menuliskan Perlengkapan dan peralatan berenang.
3. Lakukan observasi ke klub olahraga renang di sekitar kalian bersama teman satu PKBM kalian untuk melihat aktifitas latihan para atlet.
4. Tuliskan apa yang telah kalian amati selama observasi. (jika memungkinkan, kalian juga bisa melihat di youtube sebagai pengetahuan tambahan)

Cara penilaiannya seperti berikut:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Deskripsi aktifitas air disajikan dalam bahasa dengan EYD dan Komunikatif	15	100	
• Memuat berbagai perlengkapan renang Dilengkapi dengan deskripsi kegunaan serta ilustrasi/ gambar	18		
• Menyajikan Hasil Observasi	20		
• Dilengkapi Dokumentasi	23		
• Makalah disajikan dengan sistematis dan dilengkapi referensi yang relevan	24		
Total Nilai Penugasan 1 Unit 1		100	

Unit 2 Penugasan 1

1. Presentasikan Teknik/keterampilan renang gaya bebas pada teman, atau guru atau anggota keluarga.
2. Lakukanlah berbagai model latihan dan pembelajaran Teknik/keterampilan renang gaya bebas yang ada pada modul secara bertahap.
3. Lakukanlah latihan Teknik/keterampilan renang gaya bebas bersama teman kalian, dan saling bergantian menjakdi instruktur.