



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



RENANG
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PJOK KELAS X

PENYUSUN
TENDI HIDAYAT RAMLI, M.Pd
SMA Negeri 1 Cianjur

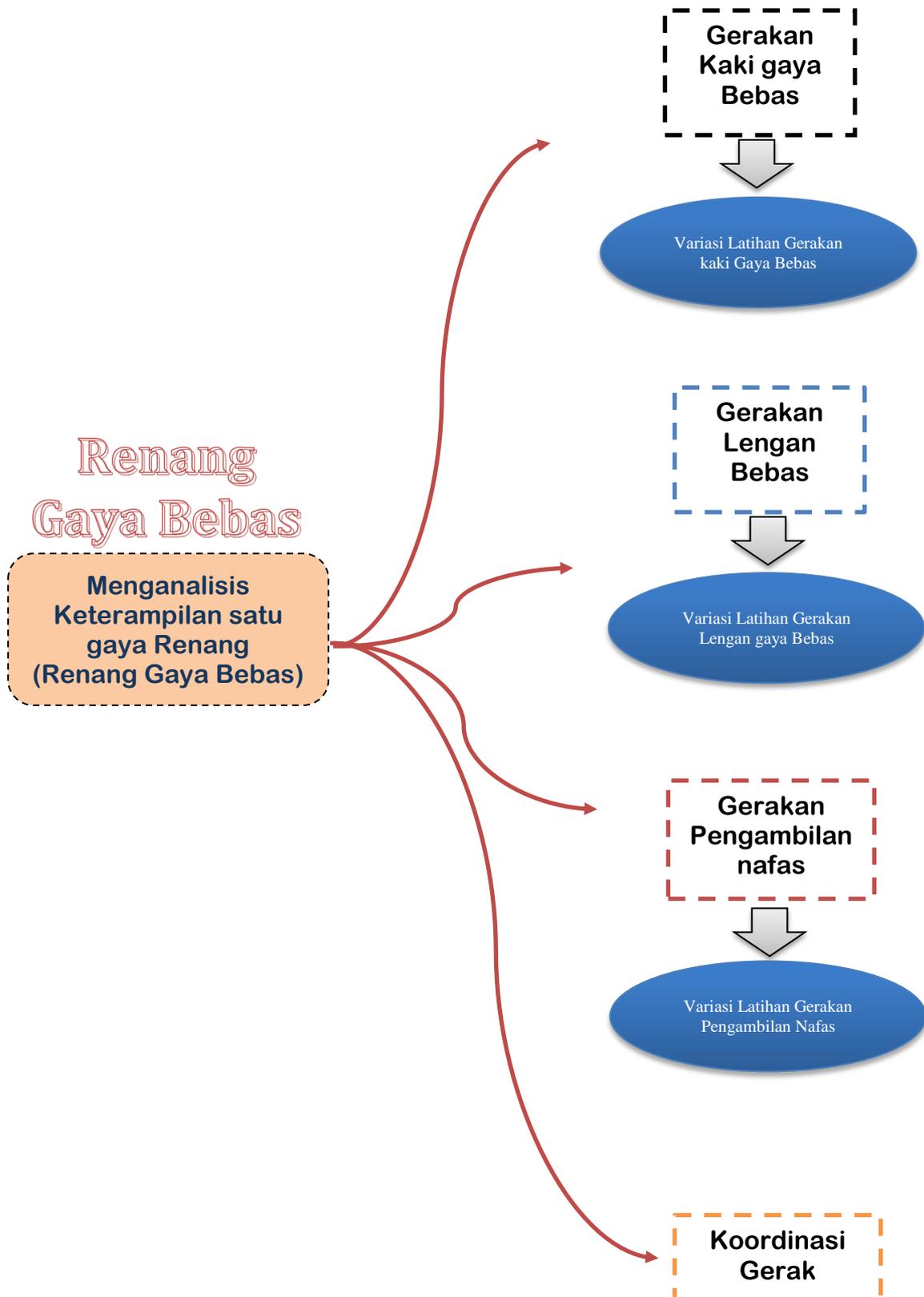
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	16
D. Penugasan Mandiri	16
E. Latihan Soal	17
F. Penilaian Diri	20
EVALUASI	21
DAFTAR PUSTAKA	23

GLOSARIUM

Keterampilan gerak	:	Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Pendidikan Jasmani	:	Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik
<i>Front crawl</i>	:	Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air
<i>Best Stroke</i>	:	Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, Kedua belah kaki menendang ke arah samping luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 X Pertemuan)
Judul Modul	: RENANG

B. Kompetensi Dasar

3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***.

4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***.

C. Deskripsi Singkat Materi

Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak. Pilih salah satu gaya renang yang akan dipelajari.

Cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya bebas dari modul ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya bebas, termasuk manfaat permainan renang terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya bebas serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui renang terhadap pribadi peserta didik

Materi renang ini harus kalian pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;

2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam Olahraga...salam sehat

Hallo para pencinta PJOK, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul Renang. Tentunya kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar.

Renang salah satu olahraga yang menantang terlihat indah dilihat tetapi terkadang susah untuk dilakukan. Ada beberapa hal yang harus dipahami terlebih dahulu soal renang ini, baik itu sejarah perkembangan, teknik dasar maupun tahapan gerakannya.

Dalam pembelajaran ini diharapkan kalian dapat menganalisis keterampilan gerak renang gaya bebas sehingga menghasilkan koordinasi yang baik sesuai apa yang dipelajari sekarang ini.

Modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Renang gaya bebas (free style)

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu.

1. Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh.
2. Menunjukkan permainan tidak curang.
3. Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.
4. Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.
5. Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan renang.
6. Melakukan permainan dengan tidak menguasai alat atau lapangan sendiri.
7. Mengikuti, peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru.
8. Menunjukkan perilaku bahwa lawan merupakan teman bermain.
9. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas dengan baik.
10. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas dengan baik.
11. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas dengan baik.
12. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas dengan baik.

B. Uraian Materi

Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Gaya bebas (bahasa Inggris: *front crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang yang lain, gaya bebas merupakan gaya berenang yang biasa membuat tubuh melaju lebih cepat di dalam air.

Diantara empat gaya renang yang ada (gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung), yang paling sulit cara bernafasnya adalah gaya bebas. Pada saat mengambil napas, lakukanlah secepat mungkin dan sebanyak mungkin melalui mulut di atas permukaan air. Pengambilan nafas melalui mulut ini dengan bantuan otot-otot dada, tanpa menghembus. Pengambilan nafas melalui ini ada dua cara: pertama mulut dibuka lebar-lebar, agar dapat memasukan udara sebanyak mungkin; cara kedua, bibir atas-bawah dan gigi-gigi terpisah secukupnya dan tidak dibuka lebar-lebar khawatir kemungkinan kemasukan air ke dalam batang tenggorokan dan menimbulkan hal yang tidak menyenangkan.

Untuk renang jarak jauh semisal 1500 meter, beberapa perenang hebat seperti Grant Hackett mengambil nafas setiap dua kayuhan sekali. Ini artinya hanya berselang satu kayuhan saja, dan karenanya bernafasnya pun hanya ke satu sisi saja: ke kiri saja atau ke kanan saja. Namun ada juga beberapa perenang yang mengambil nafas setiap tiga kayuhan sekali. Ini artinya pengambilan nafas akan dilakukan bergantian ke kiri dan

ke kanan. Cara bernafas seperti dikenal sebagai bilateral breathing. Lalu mana yang lebih baik antara mengambil nafas ke satu sisi saja atau mengambil nafas ke dua sisi secara bergantian, maka jawabannya adalah suka-suka kita. Lakukanlah yang menurut kita lebih rileks, santai, nyaman dan cocok untuk kita. Jadi yang terpenting, kita merasa nyaman ketika bernafas.

Meski demikian, banyak perenang sprint gaya bebas (50 meter atau 100 meter) yang berusaha semaksimal mungkin untuk menahan nafas mereka selama balapan. Mereka hanya mengambil nafas ketika betul-betul memerlukannya. Hal tersebut dilakukan agar tidak terjadi pengurangan kecepatan yang biasanya terjadi ketika seorang perenang gaya bebas sedang mengambil nafas.

Beberapa teknik dasar dalam renang gaya bebas yang harus dikuasai adalah : teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan lengan , dan dasar pernafasan.

1. Gerakan Kaki

Gerakan kaki yang akan disajikan ini akan menekankan pada gerakan kaki pada renang gaya bebas. Masalahnya karena sesuai dengan praktek dari kecepatan renang, maka gaya bebas adalah gaya yang paling tepat sampai masa kini. Selain gerakannya adalah lebih alamiah. Gerakan kaki dimulai setelah anda menguasai gerakan meluncur. Sekurang-kurangnya anda telah diperkenalkan dan memperoleh latihan-latihan meluncur.

Pentingnya gerakan kaki dalam renang. Latihan gerakan kaki ini sangat penting peranannya dalam renang karena hal-hal berikut:

- a. Kaki adalah kekuatan terbesar dalam upaya bergerak maju, kekuatan kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan.
- b. Bidang dataran kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan dan kaki adalah pendayung yang terbesar.
- c. Letak kaki ada di bagian belakang dari tubuh dan lebih menguntungkan untuk menggerakkan mengarah ke depan. Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalkan dalam sikap tiarap dengan ketinggian air selutut, dalam sikap berpegangan pada setang tepi kolam, dapat pula dengan dibantu temannya. Telah diurai pada bagian terdahulu penekanan latihan kaki dalam hal ini adalah gerakan kaki pada renang gaya bebas atau *crawl* (dibaca krol).

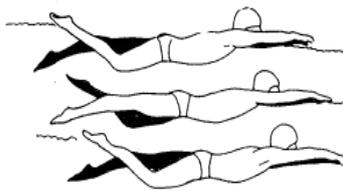


Gambar 1. Permulaan Gerakan kaki

Sikap permulaan tiarap/ telungkup, bertumpu pada kedua tangan di dasar kolam, kedua lengan lurus. Sikap badan mendatar; sebagian pantat dan tumit berada di atas permukaan air, kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks.

Gerakan kaki:

- a. Gerakan seluruh kaki dimulai dari pangkal paha dan diakhiri dengan gerakan lecut dari pergelangan kaki.
- b. Kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks, lutut tidak ditekuk. Jari-jari kaki diluruskan, sehingga permukaan telapak kaki belakang berfungsi maksimal.
- c. Naik turunnya kaki kurang lebih 30-40 cm. Bila satu kaki memukul ke atas, kaki lainnya memukul ke bawah, agar badan tetap seimbang. Gerakan pukulan ini dilakukan dengan tenang dan teratur. Pada saat kedua kaki memukul ke atas dan ke bawah, terjadi tekanan ke atas. Dan saat itu akan terjadi percikan air, tetapi tidak banyak, yaitu saat masing-masing kaki memukul ke bawah dan ke atas.



Gambar 2. Gerakan Kaki

Variasi keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas

- a. Latihan gerakan kaki sambil berpegangan di pinggir kolam renang
Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



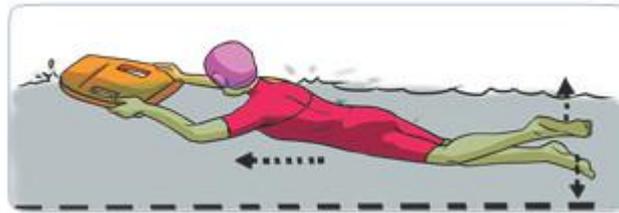
Gambar 3. Menggerakkan kaki sambil berpegangan di pinggir kolam renang (<https://www.maolioka.com>)

- b. Gerakan kaki berpasangan
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakkannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.



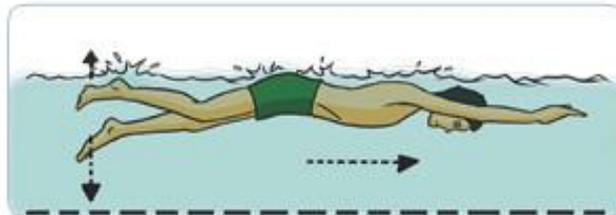
Gambar 4. Menggerakkan kaki sambil meluncur berpegangan dipegang teman (<https://www.maolioka.com>)

- c. Latihan gerakan kaki menggunakan pelampung
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakkan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 5. Menggerakkan kaki menggunakan pelampung (<https://www.maolioka.com>)

- d. Latihan gerakan kaki sambil meluncur
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 6. Menggerakkan kaki sambil meluncur (<https://www.maolioka.com/2016/08/teknik-pernapasan-renang-gaya-bebas.html>)

2. Gerakan Lengan

Latihan gerakan lengan ini dapat dilakukan di tempat dangkal, kedalaman ± 1 meter, dengan sikap berdiri kangkang, badan membungkuk ke muka mendatar. Latihan dapat pula dilakukan pada tempat dangkal dengan berjalan ke depan. Agar sikap badan mendekati sikap sebenarnya, latihan dilakukan di setang tepi kolam. Caranya, satu kaki dikaitkan pada setang, sedang kaki lainnya di dalam air dan bertumpu pada dinding di bawah setang tersebut. Dalam sikap ini usahakan tubuh mendatar di atas permukaan air.

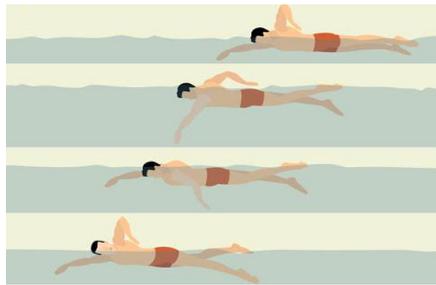


Gambar 7. Gerakan Lengan

Dalam sikap badan membungkuk ini kepala masih di atas permukaan air. Gerakan lengan dilakukan dalam dua bidang yang sejajar di samping badan dan merupakan lingkaran. Lengan satu persatu dibengkokkan dan diluruskan di atas permukaan air ke muka dengan jari-jari tangan rapat. Setelah tangan masuk air,

air ditekan ke bawah sampai tangan berada di bawah bahu ini gerakan menarik. Sesudah itu sikut dibengkokkan dan dibawa ke atas permukaan air. Dengan cepat lengan diluruskan di luar air sejauh-jauhnya ke muka.

Pelaksanaannya saat lengan masuk air, jari-jari tangan masuk lebih dahulu dan tangan masuknya ke air di depan bahu. Sikut/lengan dibengkokkan ke depan dan ke bawah, jari-jari tangan rapat, pergelangan tangan sedikit ditekuk; posisi telapak tangan menghadap ke belakang. Selanjutnya tangan ditarik ke belakang menuju ke pusat atau pusar. Gerakan ini dinamakan menarik (pull). Setelah tangan melalui pusat, dorong ke belakang dan sikut mendekat pada tolok badan. Gerakan dorong diteruskan sampai lengan lurus dan menyentuh paha. Gerakan ini dinamakan mendorong (push). Gerakan diteruskan lagi dan lengan diayun ke atas keluar dari permukaan air, dengan gerak memutar digerakkan ke muka dekat di atas permukaan air pula dekat dengan badan. Kemudian lengan masuk air, dimulai jari-jari tangan masuk air dahulu di muka dan di depan bahu. Gerakan saat lengan/tangan melewati paha dan keluar dari air dinamakan gerak kembali (recovery). Dengan demikian dalam gerakan tangan ada tiga tahapan gerak, yaitu: pertama, mulai jari-jari tangan masuk ke dalam air sampai tangan tiba di pusat/pusar yang dinamakan gerakan menarik; kedua, gerakan mulai dari pusat sampai tangan menyentuh paha yang dinamakan gerakan mendorong; dan ketiga, gerakan sejak tangan menyentuh paha dan keluar dari permukaan air sampai tangan akan masuk ke dalam air kembali yang dinamakan gerakan kembali.

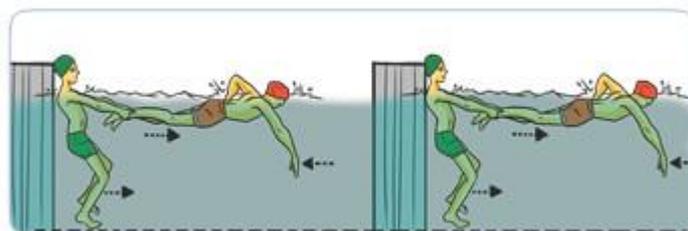


Gambar 8. Tahap Gerakan Lengan
(<https://www.activekids.com/swimming/articles>)

Variasi keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas

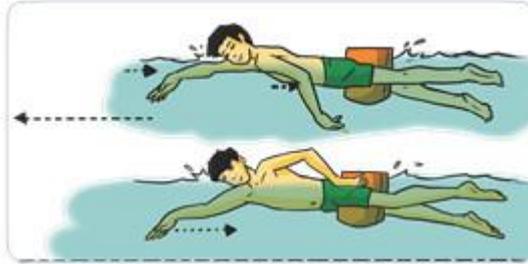
a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan

Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 9. Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Berpasangan
(<https://www.maolioka.com>)

- b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung
Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 10. Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung (<https://www.maolioka.com>)

- c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas
Gerakan tangan renang gaya bebas adalah 1 x dan gerakan kaki 3x:
- 1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
 - 2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
 - 3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali ayunan.
 - 4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



Gambar 11. Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

3. Gerakan pengambilan nafas renang gaya bebas

Pengambilan nafas hendaknya dilakukan dengan seefektif mungkin, agar hambatan yang terjadi dalam gerak maju lebih kecil. Dalam pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cara memalingkan ke muka ke kanan atau ke kiri. Hal ini tergantung kebiasaan setiap individu. Pada waktu memutar kepala atau memalingkan kepala, mengikuti sumbu panjang badan. Pemalingan muka sesedikit mungkin, asal mulut berada di atas permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan pada saat berakhirnya gerakan tangan kanan mendorong ke belakang, sedang lengan/tangan kiri tepat memasuki air, saat itu kepala berpaling ke kanan dan mulut di atas permukaan air dengan cepat ambil nafas melalui mulut.



Gambar 12. Gerakan Pengambilan Nafas
(<https://www.swim-teach.com/front-crawl-breathing.html>)

Pengeluaran nafas dilakukan sedikit demi sedikit melalui mulut atau mulut dan hidung dan berakhir tepat pada saat kepala dipalingkan ke kanan lagi untuk setiap mengambil nafas saat mulut di atas permukaan air.

a. Variasi Latihan Pernafasan Renang Gaya Bebas

Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

- 1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
- 2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut. Lakukan berulang ulang-ulang.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 13. Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung.
(<https://www.maolioka.com>)

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

- 1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
- 2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang, putar leher ke atas dan hirup udara.
- 3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.
- 4) Lakukan terus berulang-ulang. Bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

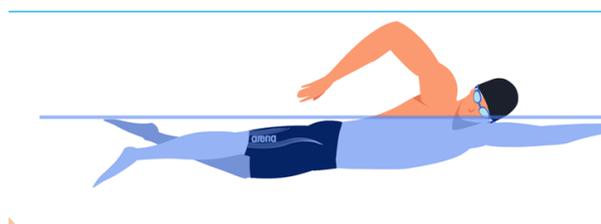


Gambar 14. Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai.

(<https://www.maolioka.com>)

4. Koordinasi Gerakan

Dengan menguasai posisi badan dan gerakan-gerakan kaki, tangan, dan cara pernafasan, langkah yang penting adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan tersebut menjadi suatu gerakan gaya bebas atau krol yang menyatu menjadi satu kesatuan yang kuat. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan yang terbaik adalah yang dapat mengembangkan tantangan seseorang untuk mau belajar renang. Koordinasi dikatakan baik, apabila menghasilkan gerakan maju ke depan dengan lancar dan ajeg. Koordinasi yang baik dapat dijelaskan dengan kata-kata sebagai berikut: Lengan kanan masuk, kaki kanan ke atas; lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Dengan kata lain selagi lengan kanan masuk ke dalam air, kaki kanan menendang ke atas (pukulan pertama), dan bila lengan kiri masuk ke dalam air, kaki kiri menendang ke atas (pukulan keempat). Jumlah ada enam pukulan: tiga gerakan ke atas untuk tiap kaki dalam suatu siklus gerakan lengan yang lengkap.



Gambar 15. Koordinasi Gerak Renang Gaya Bebas

(<https://blog.arenaswim.com>)

Hal yang harus diperhatikan dalam melatih koordinasi gerakan renang gaya bebas :

- Posisi tubuh. Menjaga tubuh agar tetap lurus "dengan perut menghadap ke bawah", untuk membuat tarikan sedikit mungkin saat bergerak maju.
- Posisi kepala. Permukaan air harus sama segaris dengan posisi wajah, tundukkan kepala dengan melihat ke dasar kolam hanya beberapa meter di depan tubuh.
- Posisi Kaki. Tendangan kaki membantu menstabilkan tubuh dan memastikan daya apung yang baik dari gerakan ke depan. Kaki menendang ke atas dan bawah secara bergantian dengan lutut ditekuk. Ketika bernapas, kaki mendorong ke samping untuk menangkal efek negatif pada keselarasan tubuh dari fase pemulihan lengan. Mengkoordinasikan lengan dan kaki dengan perbandingan 6 : 1 yang artinya 6 tendangan kaki untuk 1 set gerakan lengan.

- d. Posisi lengan. Lengan “memutar” secara bergantian dalam gerakan tiga fase:

Fase Tangkap (Catch): tangan Anda harus masuk ke dalam air dengan sudut 45° sambil memanjangkannya sejauh mungkin ke depan.

Fase Tarik (Pull) : setelah menekuk siku ke sudut sekitar 90° untuk mendorongnya ke bawah, tarik ke belakang untuk bergerak ke depan.

Fase Pemulihan (recovery): setelah menyelesaikan fase tarik, tekuk siku untuk mengangkat lengan keluar dari air dan siap untuk bergerak maju lagi.

- e. Posisi pernafasan. Bernapas ke samping dengan memutar kepala setiap 2 atau lebih kayuhan.

C. Rangkuman

Pembelajaran renang mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah gerakan mengayunkan kaki gaya bebas dengan menggunakan alat yang mudah di dapat misalkan duduk di kursi kedua tangan memegang ujung sisi kursi. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberi aba-aba sekaligus memegang kursi agar tidak mengalami jatuh ke depan, lakukan berulang-ulang sampai kalian memahami konsep Gerakan kaki renang gaya bebas.
2. Lakukan gerakan ayunan lengan renang gaya bebas dengan posisi badan membungkuk dengan durasi 30 detik. Minta lah bantuan orangtua atau saudara untuk memberikan stimulus sebagai aba-aba.
3. Lakukan Gerakan ayunan lengan dengan disertai cara mengambil nafas dengan menggunakan irama 2:1 (2 kali ayunan lengan 1 kali mengambil nafas).

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Posisi kepala saat melakukan renang gaya bebas yang benar adalah ...
 - A. Diatas permukaan air dan menghadap keatas
 - B. Didalam air dan menghadap kebawah
 - C. Dibawah permukaan air dan menghadap kekiri
 - D. Dibawah permukaan air dan menghadap kekanan
 - E. Diatas permukaan air dan menghadap kedepan
2. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu gerakan...
 - A. Lengan
 - B. Kepala
 - C. Perut
 - D. Pinggang
 - E. Kaki
3. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri dan berani, hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari..
 - A. Fisiologis
 - B. Biologis
 - C. Psikologis
 - D. Anatomi
 - E. Ilmu Faal
4. Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl* Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan diteruskan dengan
 - A. Satu kali gerakan kaki
 - B. Dua kali gerakan kaki
 - C. Tiga kali gerakan kaki
 - D. Empat kali gerakan kaki
 - E. Kaki tetap diam lurus
5. Agar tidak mengalami kram saat berenang maka sebelum berenang hendaknya...
 - A. Makan terlebih dahulu
 - B. Melakukan pemanasan
 - C. Mengurangi minum sebelum berenang
 - D. Minum sebanyak-banyaknya sebelum berenang
 - E. Melakukan pendinginan
6. Tujuan dari berlatih variasi gerakan kaki dalam renang gaya bebas yaitu ...
 - A. Melatih keseimbangan
 - B. Melatih kecepatan gerakan kaki
 - C. Melatih koordinasi gerak
 - D. Melatih keterampilan gerakan kaki
 - E. Melatih keterampilanayabebas secara menyeluruh

7. Teknik dasar renang yang harus dikuasai adalah
 - A. Mengambil napas
 - B. Gerakan tangan
 - C. Ayunan tangan
 - D. Meluncur
 - E. Tekukan lutut

8. Diantara gaya renang, renang yang menghasilkan gerakan paling cepat adalah
 - A. Gaya dada
 - B. Gaya punggung
 - C. Kupu-kupu
 - D. Gaya bebas
 - E. Gaya katak

9. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah
 - A. Memutar permukaan air
 - B. Menekan permukaan air
 - C. Naik turun memukul permukaan air
 - D. Mendorong permukaan air
 - E. Kaku dan diam

10. Menghirup udara pada saat bernapas pada renang gaya bebas adalah
 - A. muka di dalam air
 - B. kepala di putar ke samping
 - C. muka di atas air
 - D. bebas
 - E. udara di keluarkan di dalam air

Jawaban dan Pembahasan

1. Didalam air dan menghadap kebawah (B)
Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.
2. Lengan (A)
Teknik gerakan yang lebih dominan dalam melakukan renang gaya bebas adalah teknik gerakan lengan yang meliputi putaran tangan dan pukulan kaki
3. Psikologis (C)
Berenang adalah olahraga yang menyenangkan. Tidak seperti olahraga jenis lainnya, media air yang digunakan saat berenang bisa membuat tubuh Anda menjadi lebih segar dan tenang. Dan rasa senang merupakan salah unsur psikologis
4. Dua kali gerakan kaki (B)
Gerakan gaya bebas pertama-tama dilakukan oleh *Crawl* Australia, Dilakukan dengan 2 kali gerakan lengan dan disertai dengan 2 kali gerakan kaki
5. Melakukan pemanasan (B)
Manfaat gerakan pemanasan sebelum berenang, seperti: Melancarkan aliran oksigen pada otot yang digunakan untuk berenang. Meningkatkan suhu tubuh, sehingga mengurangi risiko kram dan cedera otot atau tendon.
6. Tujuan dari berlatih variasi gerakan kaki dalam renang gaya bebas yaitu Melatih keterampilan gerakan kaki (D)
Bagi pemuladengan berlatih gerakan kaki akan meningkatkan keterampilan gerak dalam melakukan gaya bebas
7. Meluncur (D)
Teknik dasar yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas adalah teknik meluncur, teknik gerakan kaki, teknik gerakan tangan, dan teknik pernafasan
8. Gaya Bebas (D)
Berenang gaya bebas dianggap sebagai gaya berenang tercepat dan paling efisien. Gaya ini memberi seluruh tubuh latihan karena gerakan tangan dan kaki yang dibutuhkan
9. Naik turun memukul permukaan air (C)
Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian "dicambukkan" naik turun ke atas dan ke bawah
10. Kepala di putar ke samping (B)
Posisi wajah menoleh kekiri atau kekanan, keluar dari permukaan air sehingga dalam melakukan pengambilan nafas harus dilakukan ketika lengan di gerakan keluar dari air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala menoleh kesamping, dalam pengambilan nafas ini perenang dapat memilih pada sisi mana dia akan mengambil nafas.

Rubrik Penilaian

Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 10
N = (skor yang didapat : total skor) x 100 %	

F. Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No	Pertanyaan	Jawaban	
		ya	tidak
01	Apakah anda tahu urutan teknik yang harus dilakukan dalam berenang?		
02	Apakah Anda dapat membedakan renang bebas dan dada ?		
03	Apakah Anda telah menguasai dan dapat melakukan salah satu gaya renang?		
04	Apakah Anda dapat membedakan gaya renang apa yang paling susah?		
05	Apakah Anda telah memahami pencegahan cedera di air/kolam renang?		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Bagaimanakah gerakan lengan yang benar pada renang gaya bebas ?
2. Bagaimanakah gerakan kaki yang benar pada renang gaya bebas?
3. Bagaimanakah gerakan pernafasan pada renang gaya bebas?
4. Bagaimanakah gerakan koordinasi pada gerakan renang gaya bebas?

JAWABAN DAN PEMBAHASAN

1. Gerakan tangan gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap yaitu :
 - Gerakan menarik (pull) Dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.
 - Gerakan mendorong (push) Setelah siku mencapai bidang vertical bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
 - Istirahat (Recovery) Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air

2. Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :
 - Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
 - Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
 - Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rilek) jangan sampai keluar dari permukaan air.
 - Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian

3. Gerakan pernafasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan memutar kepala ke salah satu sisi hingga mulut keluar dari permukaan air. Gerakan memutar kepala disesuaikan dengan posisi badan yang miring. Gerakan pernafasan pada renang gaya bebas dilakukan ketika tangan mengayun ke depan atas.

4. Teknik koordinasi merupakan pada gerakan renang gaya bebas, dimulai dengan melakukan luncuran atau meluncur, kemudian menggerakkan lengan dan tungkai. Gerakan lengan dan tungkai dilakukan berirama sesuai dengan keinginan perenang. Pada gerakan pernafasan harus menyesuaikan dengan gerakan lengan. Teknik sesuai dengan cara bernapas yang telah dilatihkan. Pada gerakan koordinasi, antara gerakan lengan, gerakan tungkai, dan dan pernafasan dilakukan dengan serasi.

Rubrik Penilaian

Untuk setiap nomor diberikan bobot skor sebagai berikut :

- Skor 1 = Jawaban tidak tepat, tidak logis, tidak sistematis
- Skor 2 = Jawaban mendekati dan kurang logis
- Skor 3 = Jawaban mendekati dan kurang logis namun sistematis
- Skor 4 = jawaban tepat, logis namun kurang sistematis
- Skor 5= jawaban tepat, logis dan sistematis.

Total Skor Evaluasi yaitu 20

$$N = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Total skor}} \times 100$$

DAFTAR PUSTAKA

- Rosyid, Abdul. (2008). *Cara Bernafas dalam Renang Gaya Bebas*. <https://abdurrosyid.wordpress.com/2008/06/02/cara-bernafas-dalam-renang-gaya-bebas/>. (diakses tanggal 27 Oktober 2020).
- Wikipedia. (2013). Renang. <https://map-bms.wikipedia.org/wiki/Renang>. (diakses tanggal 27 Oktober 2020)
- Dudih Rohaedi.(2008). Memantapkan Persiapan Renang. <http://www.akademi-renang.com/>. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).
- Erwin. (2008). Renang Gaya Dada. <http://belajarrenang.com/>. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).
- Purnomo.(2007). Manfaat Renang. http://www.bloggaul.com/purnomo_w/readblog/83436/renang-manfaatnya-g-d-lho. (di akses tanggal 27 Oktober 2020).