

Aktivitas Aquatik

Bahan Ajar

Oleh:
Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.

SILABUS

DAFTAR ISI

BAB I

PENGENALAN TERHADAP AIR

TIU

1. Mampu memahami pengenalan terhadap air

TIK

1. Dapat menjelaskan beberapa jenis pengenalan terhadap air
2. Dapat menjelaskan dampak yang ditimbulkan oleh air
3. Dapat menjelaskan manfaat pengenalan terhadap air

Renang merupakan salah satu olahraga yang terbaik untuk pertumbuhan bahkan usia dini. Mengingat dengan melakukan kegiatan renang, faktor berat tubuh tidak akan mempengaruhi sendi-sendi tulang. Terutama sendi panggul, lutut dan pergelangan kaki. Berbeda dengan olahraga lainnya, contohnya lari. Maka pada saat lari berat tubuh bagian atas akan menekan sendi panggul, sendi lutut dan sendi pergelangan kaki.

Mengingat kelebihan olahraga renang tersebut di atas, guru-guru penjas perlu mengetahui hal tersebut. Sehingga dapat memberikan pembelajaran renang yang baik dan benar dalam penerapannya. Mengapa renang kurang pesat kemajuannya dalam setiap pembelajaran renang? Salah satu penyebabnya adalah guru telah memberikan teknik renang, padahal ada dua tahap yang terlewati, yaitu latihan gerak di air dan permainan air. Hal yang perlu diingat oleh guru penjas adalah prioritaskan keselamatan anak saat belajar renang.

A. PENGENALAN TERHADAP AIR

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

1. LATIHAN GERAK DI AIR

1.1. 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

1.2. 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

1.3 Bernapas

- 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 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 $\frac{1}{2}$ 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

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

1.4. Mengapung

Belajar mengapung berkaitan dengan hukum Archimides

- Mengapung merupakan latihan keterampilan penyelamatan diri yang sangat penting di air. Kemampuan mengapung dalam posisi telentang dan telungkup sangat penting dalam pembentukan rasa percaya diri.
- 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

1.5. 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 vertikal

Kesalahan umum:

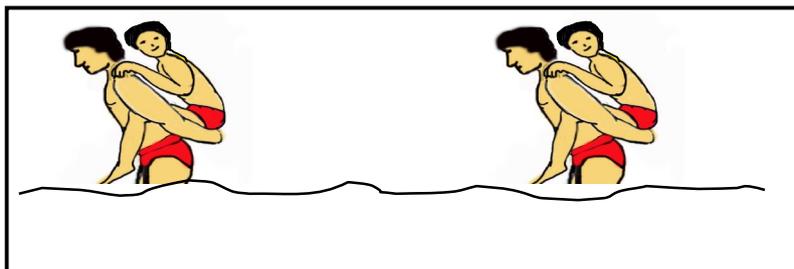
1. Tolakan kaki lemah
2. Sebelum kaki ditolakan panggul sudah jauh dari dinding tembok
3. Luncuran belum berakhir sudah dihentikan
4. Otot-otot pada bagian lengan, leher, badan dan tungkai kaki tidak rileks

2. PERMAINAN DI AIR

2.1. Lomba lari dengan menggendong

Cara pelaksanaan :

- Berpasangan dengan besar tubuh yang seimbang
- Posisi siap dimana pasangan sudah digendong
- Pluit dibunyikan, segera berlomba sampai ke ujung kolam dangkal
- Penilaian, siapa yang paling cepat sampai, dan tidak membuat kesalahan jadi juara 1, yang paling belakangan dihukum menyanyi



2.2. Permainan hitam – hijau

Cara pelaksanaan :

- Bentuk dua baris, saling berhadapan. Baris yang satu hitam, baris yang lainnya hijau. Bila guru mengatakan hitam, maka dengan segera baris hitam harus lari, sedangkan baris yang hijau mengajar dan berusaha menepuk bahunya
- Peraturan lari harus lurus ke depan
- Kalah jika kena tepuk bahunya
- Latihan, diulang beberapa kali
- Tujuan : Untuk melatih kecepatan bereaksi

HIJAU	X	X	HITAM
	X	X	

2.3. Permainan kucing air dan ikan

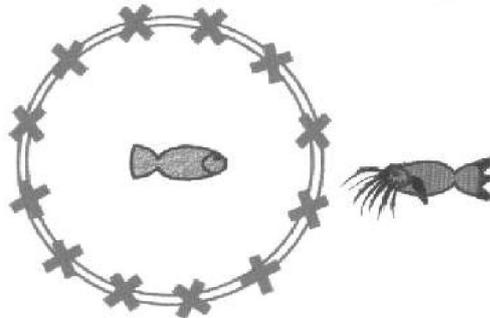
Cara pelaksanaan :

- Murid-murid membuat lingkaran di dalam air, saling berpegangan tangan. Salah seorang siswa menjadi kucing

air dan seorang lagi jadi ikan. Ikan leluasa keluar masuk lingkaran, sedangkan gerak kucing air terbatas akan dihalang-halangi lawan yang membuat lingkaran

- Sebelum permainan dimulai, kucing air berada di luar lingkaran, sedangkan ikan ada di dalam. Kucing air mencoba menangkap ikan, bila ikan tertangkap permainan selesai, kucing dan ikan dipilih siswa yang mahir bergerak

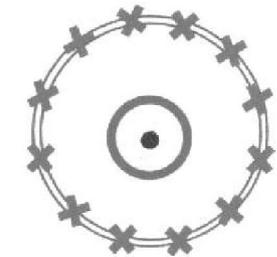
Tujuan : Untuk memupuk kerjasama dalam lingkungan yang lemah



2..4. Permainan mengambil uang

Cara pelaksanaan :

- Buat lingkaran besar yang menghadap ke dalam
- Guru akan melemparkan uang recehan ke tengah lingkaran
- Setelah peluit dibunyikan, berebut mengambil uang



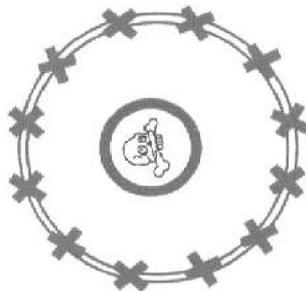
2.5. Permainan menghalau racun

Cara pelaksanaan

- Buat lingkaran masing-masing jumlahnya 10 orang. Di tengah lingkaran diletakkan bola pingpong (sebagai racun) satu buah
- Kedua tangan disamping badan siap untuk menyemburkan air ke arah bola pingpong agar menjauhi

- Pluit dibunyikan, serempak menyemburkan air ke arah bola pingpong. Siapa yang kena bola pingpong kena racun

Tujuan permainan ini agar mampu menghadapi semburan air yang mengenai muka dan membiasakan membuka mata meskipun mata kena percikan air

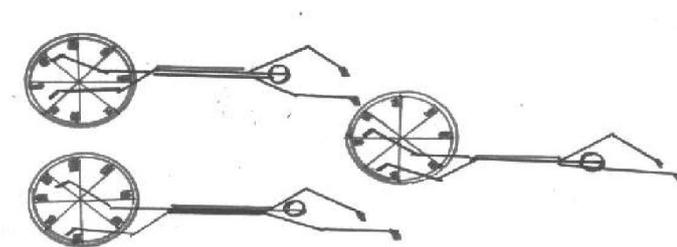


2.6. Permainan motor boat

Cara pelaksanaan

- Buat barisan 5 ber saf, masing-masing saf berjumlah 4 sampai 6 orang
- Begitu pluit dibunyikan saf pertama meluncur dengan menggerakkan kedua kainnya sehingga membuat buih putih di belakang kakinya seperti buih dari motor boat

- Selesai saf pertama dilanjutkan dengan saf berikutnya secara bergiliran
- Peraturan, siapa yang paling dahulu sampai itulah yang menang
- Tujuan dari permainan ini adalah mencoba Keberanian mengapung sambil menggerakkan kaki.



2.7. Permainan buaya bergerak di air

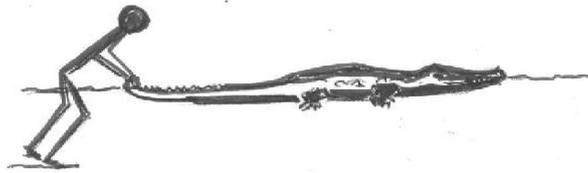
Cara pelaksanaan :

- Saling berpasangan, yang seorang mengambang dengan posisi badan lurus, kedua lengan lurus ke depan
- Begitu pluit dibunyikan partnernya memegang kedua pergelangan kaki sambil mendorong melepaskan

pegangannya, partnernya meluncur terus ke depan,
layaknya seekor buaya yang sedang berwenang

- Peraturan, siapa yang terjauh itulah yang menang
- Bisa diulang-ulang sampai semuanya pernah melakukan mendorong yang meluncur

Tujuan : Mencoba Keberanian meluncur dengan bantuan orang lain.



2.8. Permainan sendok dan bola pingpong

Cara pelaksanaannya :

- Satu regu empat orang
- Setiap siswa membawa bola pingpong di atas sendok yang ditaruh di mulut
- Begitu pluit dibunyikan segera berenang

- Peraturan, siapa yang berhasil membawa bola pingpong tanpa jatuh sampai batas yang ditentukan, itu yang menang
- Tujuan : Mencoba keberanian berenang



Tes Formatif

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling benar dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban a, b, c, dan d.

1. Esensi tujuan permainan dalam pengenalan air adalah
....
 - a. Sebagai pemanasan
 - b. Menumbuhkan rasa senang
 - c. Menumbuhkan percaya diri
 - d. Sebagai pembuka pelajaran
2. Di bawah ini adalah contoh permainan yang bisa digunakan di dalam air, kecuali
 - a. Permainan hitam hijau
 - b. Memburu harta karun

- c. Kelompok ganjil genap
 - d. Bermain petak umpet
3. Mengambil nafas di air berbeda dengan bernafas di darat, maka perlu latihan bernafas di air seperti latihan di bawah ini, kecuali
- a. Mengambil nafas dipermukaan lalu dikeluarkan di dalam air
 - b. Mengambil nafas dan mengeluarkan nafas di permukaan air
 - c. Mengambil nafas di dalam air dan mengeluarkan nafas di permukaan
 - d. Belajar mengambil nafas dan mengeluarkan nafas di permukaan air
4. Sikap tangan memegang kedua kaki sambil jongkok menyelam bertujuan untuk
- a. Menumbuhkan keberanian
 - b. Belajar bernafas

- c. Belajar menyelam
 - d. Menumbuhkan rasa senang di air
5. Tujuan latihan meluncur adalah
- a. Untuk merasakan bagaimana kondisi tubuh saat bergerak di atas permukaan air
 - b. Untuk merasakan bagaimana kondisi badan dalam keadaan bergerak di dalam air
 - c. Untuk menjaga keseimbangan badan ketika bergerak
 - d. Untuk menjaga tubuh agar tidak tenggelam
6. Permainan sendok dan bola pingpong bertujuan untuk
- a. Melatih kecermatan
 - b. Melatih konsentrasi
 - c. Melatih Keberanian
 - d. Melatih Kerjasama
7. Permainan hitam hijau bertujuan untuk melatih
- a. Daya tahan

b. Kecepatan

c. Kekuatan

d. Reaksi

8. Kesalahan yang sering terjadi ketika latihan meluncur adalah seperti di bawah ini, kecuali

a. Tolakan kaki lemah

b. Sebelum kaki ditolak panggul menempel pada dinding tembok

c. Luncuran belum berakhir sudah berhenti

d. Badan tidak rileks

9. Permainan kucing air dan ikan dalam latihan pengenalan air bertujuan untuk

a. memupuk kerjasama dalam melindungi yang lemah

b. Melatih kompetisi dan sikap sportif

c. Melatih reaksi dan kecepatan bergerak

d. Melatih sikap kritis

10. Permainan menghalau racun bertujuan untuk melatih
- a. Melatih bernafas
 - b. Melatih kekuatan lengan
 - c. Melatih membuka mata di dalam air
 - d. Melatih membuang nafas di dalam air

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdulah, Arma (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: Sastra Budaya.

Colwin, Cecil M. (1992). *Swimming in to the 21st Century*. USA: Leisure Press.

Corlett Georreffrey, (1980). *Swimming Teaching, Theory and Practice*, London: Kaye and Ward.

C. Rob, Ort dan Jane B. Tyler (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Davies, Sharron (1996). *Learn Swimming in a Weekend*. London: Dorling Kindersley.

DEPDIKBUT (1983). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Dirjen PLS dan BIMUDORA.

DEPDIKBUD (1978-1979). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga.

Hagerman, Gene R. et al (1987). *Efficiency Swimming*. USA: Published Simultaneously.

Kurnia, Dadeng (1984). *Cara Praktis Belajar Renang*. Jakarta: Prakarsa Belia.

Leonard, John (1992). *Science of Coaching Swimming*. USA: Human Kinetics Publisher.

Maglischo, Ernest (1982). *Swimming Faster a Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. USA: Myfield Publishing Company.

Maglischo, Costil and Richardson (1992). *Swimming*. USA: Blackwell Scientific.

Mielke, Wilhelm (1990). *Renang, Teknik, Sarana, dan Pasilitas*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Muhamad, Murni (2000). *Renang*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Sukintoko (1983). *Renang dan Metodik*. Jakarta: DEPDIKBUD

Sumarno, Dkk. (2000), *Olahraga Pilihan II*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo.

BAB II

GAYA BEBAS

TIU 1. Mampu memahami konsep gaya bebas

TIK 1. Dapat menjelaskan dan mempraktekkan gaya bebas

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

Gaya bebas 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. Supaya lebih jelas perhatikan gambar di bawah ini.



Cara melatih posisi tubuh

1.1. Dalam posisi berdiri, condongkan tubuh anda ke depan sampai dada mengenai permukaan air, kedua lengan lurus ke depan. Perhatikan pada gambar.



1.2. Luncurkan tubuh anda ke depan, dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Pertahankan sikap meluncur sejauh mungkin. Perhatikan pada gambar.



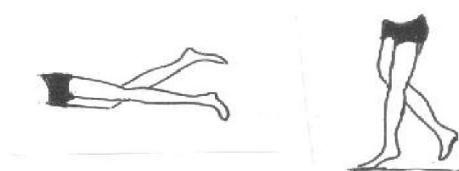
1.3. Ulangi latihan meluncur ini beberapa kali sampai lancar. Bila anda sudah dapat merasakan adanya keseimbangan tubuh saat meluncur maka latihan dihentikan.

Kesalahan umum:

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

2. Gerakan tungkai kaki

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



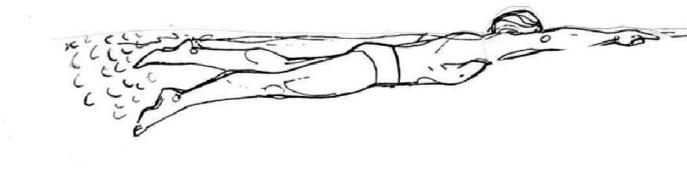
Cara belajar gerakan tungkai kaki

2.1. Posisi di tempat

2.1.1. 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.

2.1.2. 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 anda 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 cdambukan kaki adalah sebagai stabilisator, supaya posisi kaki tetap stream line (sejajar)

2.1.3. Dalam latihan ketiga, coba iramanya sedikit dipercepat, sehingga anda akan melihat ada buih putih yang dihasilkan oleh cambukan punggung kaki dan telapak kaki anda. Agar lebih jelas perhatikan pada gambar di bawah ini.



2.2. Posisi meluncur

2.2.1. Tubuh anda dalam posisi meluncur, gerakan tungkai anda 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.

2.2.2. Pada latihan kedua ini gerakannya masih sama, irama gerakannya dipercepat, ingat bahwa cambukan ke arah bawah harus lebih kuat dari pada cambukan ke atas.

Ulangi latihan tersebut beberapa kali sampai mahir

2.2.3. Coba jarak latihannya ditambah menjadi 15m, bentuk latihan sama dengan di atas. Bila dalam menempuh jarak latihan ini merasa sesak napas, usahakan anda mengambil napas ke arah depan, kemudian keluarkan di dalam air. Lakukan latihan seperti ini berulang kali sampai mahir

2.3. 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

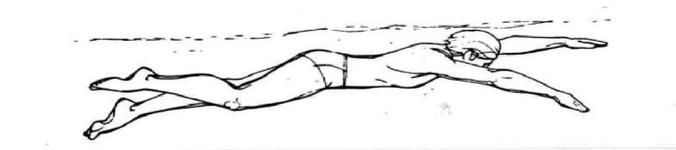
Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang.

Siklus dari gerakan lengan gaya bebas terdiri dari 5 tahapan yaitu (1) Entry, (2) Catch, (3) Pull Push, (4)

Release, (5) Recovery. Tetapi untuk tingkat pemula hanya 3 tahapan yaitu (1) Entry, (2) Pull-push, (3) Recovery

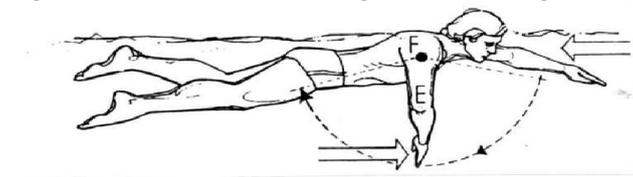
3.1. Entry (masuk ke dalam air)

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. Perhatikan pada gambar.



3.2. 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. Perhatikan pada gambar

3.3. Recovery (pengembalian)

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

3.3.1. 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. Gerakannya lebih sederhana

dibandingkan dengan Recovery Siku Tinggi (High elbow recovery)

3.3.2. 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.

3.4. Cara belajar gerakan lengan

3.4.1. Dalam posisi di tempat

3.4.1.1. Condongkan tubuh ke depan, kedua kaki dibuka. Dalam posisi kedua lengan lurus di depan,

lakukan gerakan entry, kemudian tarik telapak tangan kiri ke belakang secara perlahan-lahan. Kemudian kembali ke depan dengan ayunan siku lurus (Wide Recovery). Ulangi gerakan yang sama sampai 5 kali

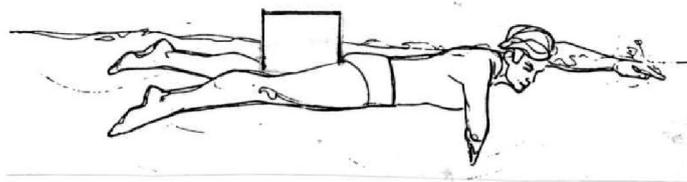
3.4.1.2. Lakukan entry tangan kanan, dilanjutkan dengan gerakan pull-push, diakhiri dengan recovery.

3.4.1.3. Setelah entry tangan kiri, lanjutkan dengan gerakan pull-push, kemudian recovery. Kemudian disusul dengan entry tangan kanan, dilanjutkan dengan gerakan pull-push, kemudian recovery.

3.4.1.4. Lakukan gerakan mendayung tangan kiri dan kanan dalam posisi berjalan ke arah depan. Kembali ke tempat asal dengan melakukan latihan yang sama.

3.5. Belajar gerakan lengan dengan bantuan pelampung

3.5.1. Lakukan gerakan meluncur, kedua paha mengepit papan pelampung. Secara bergantian tangan kiri dan kanan mendayung sama seperti latihan tersebut di atas. Untuk lebih jelasnya perhatikan pada gambar di bawah ini. Memodifikasi papan pelampung menjadi 2 buah botol aqua yang diikat dengan tali rafia. Modifikasi lain tiup kantong plastik gula 1 kg, ikat dengankaret kemudian ikat dengan tali plastik seperti untuk latihan dari botol aqua.



3.5.2. Ulangi latihan yang sama sebanyak 4 balik dalam jarak 15m tanpa mengambil napas. Jika

koordinasi gerakan lengan kiri dan kanan belum baik, ulangi terus sampai mahir.

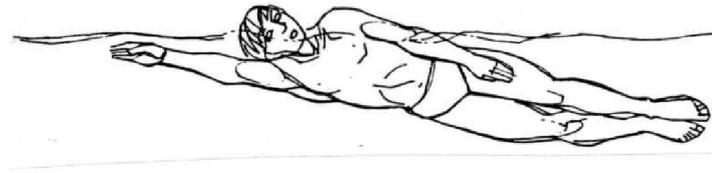
3.6. Belajar Bernapas

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 marathon 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. Oleh karenanya perlu adanya latihan pembentukan cara bernapas.

3.6.1. Bernapas dengan tubuh miring

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

Perhatikan pada gambar



3.6.2. Dalam posisi meluncur miring gerakan tungkai kaki anda ke arah depan dan belakang secara bergantian. Ulangi terus latihan seperti itu secara bolak-balik, sampai gerakannya lancar dan arahnya lurus.

Perhatikan pada gambar



3.6.2. Dalam posisi meluncur miring, gerakan tungkai kaki kiri dan kanan anda secara menyilang. Disusul dengan tarikan lengan kanan dan kiri anda ke belakang secara bergantian. Ulangi latihan seperti itu bolak balik sampai anda dapat menghirup dan membuang udara secara baik. Untuk lebih jelasnya perhatikan pada gambar di bawah ini.



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

3.7. Koordinasi gerak

3.7.1. Belajar Koordinasi gaya bebas menyamping dan telungkup

Anda sudah diberi penjelasan sebelumnya bahwa, gaya bebas menyamping tujuannya adalah untuk pembentukan cara bernapas pada gaya bebas. Latihan seperti itu merupakan Solusi yang disarankan oleh seorang ahli renang “Geoffrey Corlett”, bagi orang yang mengalami kesulitan pada

waktu mengambil napas. Urutan latihannya akan disusun sebagai berikut.

3.7.1.1. Lakukan gaya bebas menyamping ke arah kiri dengan tarikan lengan kanan 2 kali dan lakukan gaya bebas telungkup dengan tarikan lengan kanan 2 kali, agar lebih jelas perhatikan pada gambar di bawah ini.



3.7.1.2. 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. Agar lebih jelas perhatikan pada gambar berikut ini.



3.7.1.3. Jika anda menyenangi pengambilan napas ke arah kanan, pakailah latihan yang pertama. Dan apabila anda menyenangi pengambilan napas ke arah kiri pakailah latihan yang kedua

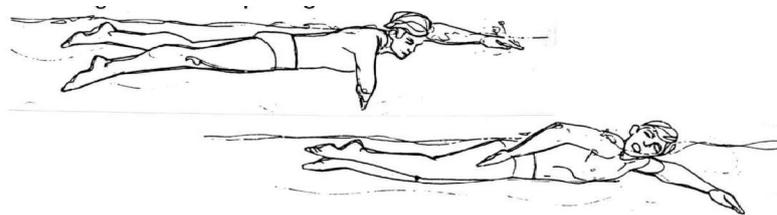
Ulangi latihan pembentukan cara bernapas ini secara terus menerus sampai koordinasi gerakan tungkai, lengan dan napas menjadi baik 稜

3.7.1.4. 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. Untuk lebih jelasnya perhatikan pada gambar.

3.7.1.5. Sekarang anda memasuki latihan terakhir, yaitu belajar gaya bebas yang sebenarnya. Tentukan dengan pasti ke arah maka anda harus mengambil napas.

- Lakukan gerakan meluncur dengan baik disambung dengan cambukan kaki.
- Tarik lengan kanan anda, diikuti dengan memiringkan kepala dan dada anda untuk persiapan mengambil napas. Kembalikan lengan kanan anda ke depan diikuti dengan tarikan lengan kiri anda ke belakang. Perhatikan pada gambar di bawah ini.



- Ulangi latihan seperti tersebut di atas beberapa kali sampai baik, artinya anda dapat mengambil napas (mengisap udara) meskipun hanya satu kali dan meniupkannya ke dalam air.
- Ulangi latihan tersebut di atas, coba untuk bernapas 2 kali dan membuang napas 2 kali. Jika sudah lancar latihan dihentikan
- Ulangi latihan, sekarang anda mencoba berenang 15m dengan irama perlahan-lahan. Anda berenang masih di kolam dangkal. Jika anda sudah bisa berenang minimal 4 balik tanpa berhenti, anda boleh mencoba di tempat dalam, asal saling mengawasi dengan partner anda.

Kesalahan umum:

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

Tes Formatif

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling benar dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban a, b, c, dan d.

1. Pada gaya bebas daya dorong perenang lebih banyak dihasilkan oleh gerakan
 - a. Lengan
 - b. Kaki
 - c. Lengan Hanya 40%
 - d. Kaki 60%

2. Gaya bebas disebut juga gaya Crawl yang artinya adalah
 - a. Gaya anjing
 - b. Tengkurab
 - c. Merangkak
 - d. Gaya yang paling cepat
3. Posisi tubuh pada gaya bebas harus sejajar dengan permukaan air, sebagai patokannya garis air berada pada
 - a. Telingga dan bahu
 - b. Alis mata dan pangkal rambut
 - c. Bahu dan pangkal rambut
 - d. Telingga dan alis mata
4. Gerakan kaki gaya bebas berfungsi sebagai
 - a. Daya dorong utama
 - b. Daya penggerak
 - c. Sebagai stabilisator

- d. Sebagai tahanan supaya tidak tenggelam
5. Gerakan kaki gaya bebas perpusat pada
- a. Pergelangan kaki
 - b. Lutut
 - c. Telapak kaki
 - d. Pangkal paha
6. Dalam gaya bebas ada tiga macam cambukan kaki. Yang dimaksud dengan six beat kick adalah
- a. Satu kali kayuhan lengan kiri dan kanan , enam kali cambukan kaki kiri dan kanan
 - b. Enam kali kayuhan lengan kiri dan kanan, enam kali cambukan kaki kiri dan kanan
 - c. Satu kali kayuhan lengan, enam kali cambukan kaki
 - d. Enam kali kayuhan lengan kiri dan kanan, satu kali cambukan kaki kiri dan kanan

7. Pola gerakan lengan gaya bebas modern menyerupai bentuk
- a. Baling-baling pesawat
 - b. Huruf "Z"
 - c. Huruf "S"
 - d. Kincir angin
8. Pada saat entry lengan gaya bebas dimulai dengan ujung jari
- a. Jari kelingking
 - b. Jari manis
 - c. Jari telunjuk
 - d. Ibu Jari
9. Mengambil nafas gaya bebas dilakukan pada saat tangan
- a. Entry
 - b. Strech
 - c. Recovery

d. Push

10. Mengambil nafas pada gaya bebas dilakukan dengan cara menengokan muka ke

a. Kiri

b. Kanan

c. Ke kiri dan kanan

d. Ke kanan atau ke kiri

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdulah, Arma (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: Sastra Budaya.

Colwin, Cecil M. (1992). *Swimming in to the 21st Century*. USA: Leisure Press.

Corlett Georreffrey, (1980). *Swimming Teaching, Theory and Practice*, London: Kaye and Ward.

C. Rob, Ort dan Jane B. Tyler (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Davies, Sharron (1996). *Learn Swimming in a Weekend*. London: Dorling Kindersley.

DEPDIKBUT (1983). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Dirjen PLS dan BIMUDORA.

DEPDIKBUD (1978-1979). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga.

Hagerman, Gene R. et all (1987). *Efficiency Swimming*. USA: Published Simultaneously.

Kurnia, Dadeng (1984). *Cara Praktis Belajar Renang*. Jakarta: Prakarsa Belia.

Leonard, John (1992). *Science of Coaching Swimming*. USA: Human Kinetics Publisher.

Maglischo, Ernest (1982). *Swimming Faster a Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. USA: Myfield Publishing Company.

Maglischo, Costil and Richardson (1992). *Swimming*. USA: Blackwell Scientific.

Mielke, Wilhelm (1990). *Renang, Teknik, Sarana, dan Pasilitas*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Muhamad, Murni (2000). *Renang*. Jakarta: DEPDIBUD.

Sukintoko (1983). *Renang dan Metodik*. Jakarta: DEPDIBUD

Sumarno, Dkk. (2000), *Olahraga Pilihan II*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Thomas, David G. (1996). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo.

BAB III

GAYA DADA

TIU

1. Mampu memahami gaya dada

TIK

1. Dapat menjelaskan dan mempraktekkan gaya dada

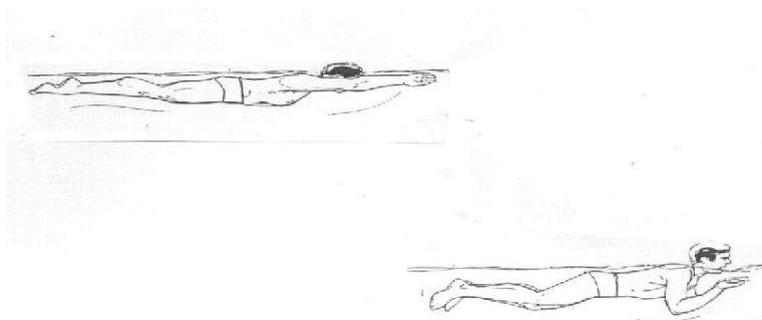
Gaya dada adalah gaya renang yang paling tua diantara ketiga gaya renang lainnya. Gaya dada mempunyai daya tahan yang paling lama. Telah dibuktikan oleh "Captain Webb" dengan menyeberangi selat Inggris dari kota Dover ke Calais yang jaraknya \pm 41 mil ditempuh dalam waktu 21 jam 45 menit.

Meskipun gaya ini terhitung paling lambat dan gerakannya terputus-putus namun banyak orang yang menyenangkannya terutama pada saat rekreasi

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. Perhatikan pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Saat Meluncur

Gambar

2. Saat bernapas

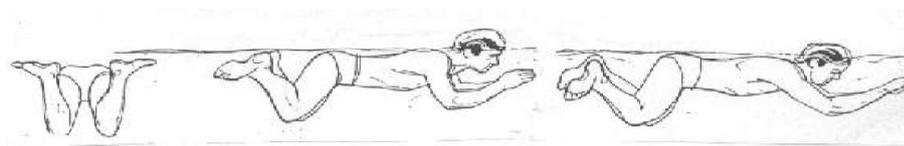
2. Gerakan tungkai kaki

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.

2.1. Pada saat tubuh anda meluncur tarik kedua tumit anda ke arah panggul, dengan menekuk kedua lutut, jarak kedua lutut \pm selebar panggul.

2.2. Putar kedua telapak kaki anda sehingga kedua telapak kaki menghadap ke luar, jarak antara kedua telapak kaki selebar panggul.

2.3. Dorongkan kedua telapak kaki anda secara kuat dan serempak, dengan gerakan setengah melingkar, sampai kedua tungkai kaki menjadi lurus dan rapat. Supaya anda lebih jelas, perhatikan pada gambar di bawah ini.



Gambar 3

Saat kedua lengan dan

Gambar 4

Saat kedua lengan dan



Posisi tubuh saat

-

Gambar 5

3. Belajar gerakan bernapas

3.1. Dalam posisi telungkup luruskan tubuh anda ke belakang, kedua lengan lurus ke bawah, telapak tangan menempel di dasar kolam.

Perhatikan pada gambar



3.2. Hirup udara sebanyak-banyaknya melalui mulut, kemudian masukan muka anda ke bawah permukaan air

3.3. Buang udara ke dalam air melalui pernapasan mulut dan hidung sedikit demi sedikit

3.4. Angkat kepala anda ke atas sampai mulut berada di atas permukaan air, segera menghirup udara lagi sebanyak-banyaknya

3.5. Ulangi latihan bernapas ini sampai anda mahir dengan mata terbuka di dalam air

4. Belajar Koordinasi bernapas dengan gerakan tungkai kaki

4.1. Setelah anda menghirup udara langsung meluncur dengan papan pelampung

4.2. 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

4.3. Ulangi latihan kedua ini beberapa kali sampai koordinasi gerakan napas dan tungkai kaki lancar

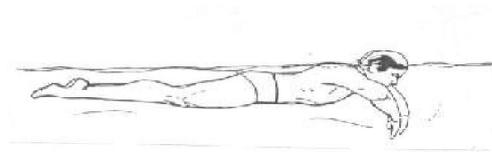
4.4. Lakukan latihan yang sama dengan menempuh jarak 15m. jika sudah mahir lakukan secara bolak-balik (30m).

5. Belajar gerakan lengan

Pembahasan mengenai gerakan lengan akan dibagi dalam 4 tahapan

5.1. Bungkukan tubuh anda ke depan, kedua kaki dibuka, kedua lengan lurus di depan, lakukan gerakan membuka (in sweep) selebar bahu.

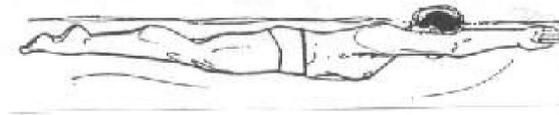
5.2. Setelah kedua lengan dibuka selebar bahu, lakukan gerakan menarik ke belakang sampai batas bahu (back to sweep). Gerakan ini disebut (pull), sudut siku usahakan 90° . Perhatikan pada gambar



5.3. Setelah gerakan menarik, lanjutkan dengan gerakan ke dalam (in sweep), sehingga kedua telapak tangan merapat di bawah dagu, kedua siku dirapatkan. Perhatikan pada gambar.

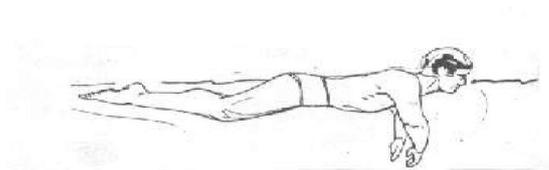


5.4. Setelah kedua telapak tangan berada di bawah dagu, dorongkan ke depan sampai kedua lengan lurus di samping telinga. Perhatikan pada gambar



6. Belajar Koordinasi gerakan lengan, napas, dan tungkai kaki

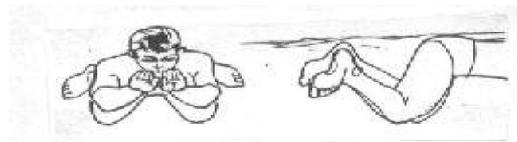
6.1. Lakukan gerakan meluncur dengan baik, disusul dengan membuka lengan dan mengangkat kepala



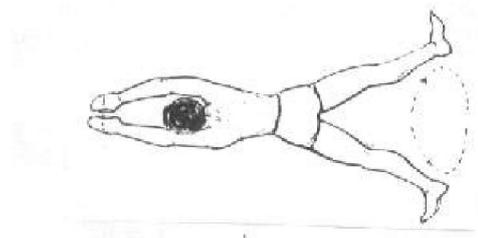
sampai mulut berada di atas permukaan air.

Perhatikan pada gambar

6.2. Saat kedua telapak tangan berada di bawah dagu, gerakan tumit ke arah pantat dengan menekuk kedua lutut. Perhatikan pada gambar



6.3. 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. Perhatikan pada gambar



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

Tes Formatif

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling benar dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban a, b, c, dan d.

1. Gaya yang paling banyak dipilih oleh masyarakat untuk sekedar rekreasi dan menjaga kebugaran jasmani adalah

a. Gaya kupu-kupu

b. Gaya punggung

c. Gaya dada

d. Gaya bebas

2. gaya yang paling sedikit mengeluarkan energi sehingga bisa berenang dalam jarak jauh adalah

a. Gaya kupu-kupu

b. gaya punggung

c. Gaya dada

d. Gaya Bebas.

3. Dalam gaya dada gerak laju tubuh ke depan lebih besar dihasilkan oleh gerakan

a. Lengan

b. Kaki

c. Luncuran

d. semua jawaban benar

4. Model gaya dada lumba-lumba lebih banyak dipakai oleh perenang-perenang kelas dunia karena mempunyai keuntungan sebagai berikut, kecuali

a. Terdapat dorongan ayunan ke bawah dari lengan dan kaki

b. Pada saat recovery lengan berada di luar permukaan air

c. Menurunkan pinggul lebih rendah dapat mengurangi drag

d. Kedua lengan selalu berada di dalam permukaan air

5. Gerakan kaki gaya dada dimulai menarik tungkai bawah mendekati panggul dan memutar kedua telapak kaki ke luar membentuk sudut kurang lebih sebesar

a. 30 derajat

b. 40 derajat

c. 50 derajat

d. 60 derajat

6. Gerakan lengan gaya dada kayuhannya kurang efektif karena

a. Melawan arus air yang datang dari arah depan dan samping

b. bertentangan dengan prinsip gerak menarik lengan yang seharusnya penuh

c. Kayuhan lengan dilakukan sampai lurus mengakibatkan drag yang tinggi

d. Bertentangan dengan prinsip streamline tubuh di dalam air

7. Pada pase recovery kedua lengan

a. Berada di bawah dada

b. Berada di samping dada

c. Berada di samping dada

d. Berada lurus ke depan

8. Cara mengambil nafas gaya dada dilakukan dengan

a. Mengangkat mulut ke permukaan air dan dada sedikit diangkat

b. Mengangkat kepala ke atas dan leher sedikit diangkat

c. Mengangkat hidung ke atas dan dada diangkat

d. Mengangkat tubuh bagian depan ke atas permukaan air

9. Pada gaya dada cara mengambil nafas adalah

a. Tiga kali dalam setiap siklus dorongan lengan

b. Dua kali dalam setiap siklus dorongan lengan

c. Satu kali dalam setiap siklus dorongan lengan

d. Bebas saja tergantung pada kebiasaan berenang

10. Dalam koordinasi antara kaki dan lengan gaya dada terdapat tiga macam variasi, kecuali

a. Glage

b. Undulating

c. Continuous

d. Overlap

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdulah, Arma (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: Sastra Budaya.

Colwin, Cecil M. (1992). *Swimming in to the 21st Century*. USA: Leisure Press.

Corlett Georreffrey, (1980). *Swimming Teaching, Theory and Practice*, London: Kaye and Ward.

C. Rob, Ort dan Jane B. Tyler (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Davies, Sharron (1996). *Learn Swimming in a Weekend*. London: Dorling Kindersley.

DEPDIKBUT (1983). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Dirjen PLS dan BIMUDORA.

DEPDIKBUD (1978-1979). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Proyek

Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga.

Hagerman, Gene R. et all (1987). *Efficiency Swimming*. USA: Published Simultaneously.

Kurnia, Dadeng (1984). *Cara Praktis Belajar Renang*. Jakarta: Prakarsa Belia.

Leonard, John (1992). *Science of Coaching Swimming*. USA: Human Kinetics Publisher.

Maglischo, Ernest (1982). *Swimming Faster a Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. USA: Myfield Publishing Company.

Maglischo, Costil and Richardson (1992). *Swimming*. USA: Blackwell Scientific.

Mielke, Wilhelm (1990). *Renang, Teknik, Sarana, dan Pasilitas*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Muhamad, Murni (2000). *Renang*. Jakarta: DEPDIBUD.

Sukintoko (1983). Renang dan Metodik. Jakarta: DEPDIKBUD

Sumarno, Dkk. (2000), *Olahraga Pilihan II*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Thomas, David G. (1996). Renang Tingkat Mahir. Jakarta: Raja Grafindo.

BAB IV

METODE PEMBELAJARAN RENANG

TIU

1. Mampu memahami metode pembelajaran renang

TIK

1. Dapat menjelaskan dan mempraktekan metode pembelajaran renang

Dalam pembelajaran renang tidak mengenal istilah tua atau muda, tetapi yang penting adalah segera mulai belajar renang secara sungguh-sungguh kepada orang yang tahu betul tentang renang. Apakah ada pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan kesehatan siswa? Jawabannya ya ada pengaruhnya dan pengaruhnya adalah positif.

Dalam bab sebelumnya tidak dijelaskan bahwa guru renang tidak perlu mempunyai persyaratan keterampilan renang seperti “Mark Spitz”, seorang perenang dunia, akan tetapi yang sangat dituntut adalah pengetahuan yang luas dan mendalam tentang

“metode pembelajaran renang. Ada beberapa metode pembelajaran renang :

1. MULTI – STROKE METHOD

2. SHALLOW WATER METHOD

3. FLIPPER-FLOAT METHOD

4. SWIMMING BOARD METHOD

5. ROPE METHOD

1. MULTI – STROKE METHOD

Multi stroke method adalah cara mengajar renang dengan menyajikan bermacam-macam gaya renang. Kegiatan pertama adalah memperkenalkan gaya renang kepada siswa dengan melakukan berbagai macam gerakan renang, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Dari pengalaman tersebut, kelak akan diketahui gerakan mana yang paling disenangi oleh siswa-siswa.

Berangkat dari gerakan yang disenangi inilah pemilihan gaya renang yang akan diajarkan kepada siswa-siswa.

Diperkuat dengan teori Corlett sebagai berikut :
Apabila guru mengajar renang berdasarkan pilihan para siswa akan lebih berhasil dibandingkan dengan gaya renang yang dipilih oleh gurunya itu sendiri. Secara nyata bahwa yang dapat menjamin kemajuan pembelajaran renang adalah adanya rasa senang terhadap apa yang dipelajarinya.

1.1. Pembelajaran Multi Stroke Method

Pertama, anda bersama partner harus mengajarkan gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, dimulai dari :

1. Meluncur
2. Gerakan tungkai kaki
3. Gerakan lengan

4. Gerakan napas

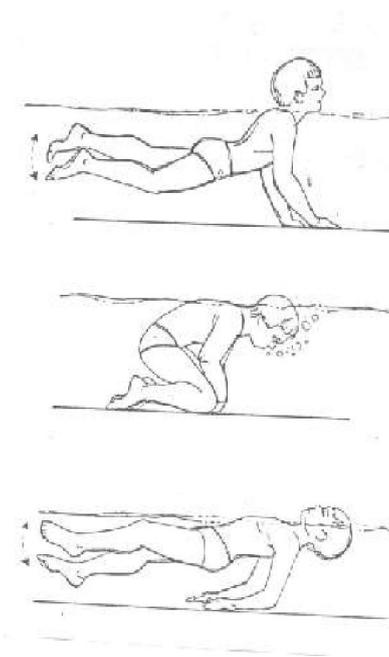
5. Koordinasi

2. SHALLOW WATER METHOD

Yang dimaksud dengan shallow water method adalah belajar renang di kolam dangkal. Luas kolam dangkal untuk belajar renang, kira-kira seperempatnya dari luas kolam seluruhnya. Kolam dangkal ini dipergunakan untuk belajar dalam posisi berlutut, telungkup, terlentang, menahan napas dalam air. Juga dapat diketahui bahwa ketenangan siswa akan tumbuh bila tubuhnya dapat mengapung dipermukaan air dan dapat kembali berdiri pada posisi semula. Percobaan berikutnya mengapung sambil menggerakkan kaki sudah dapat dilakukan secara kontinyu.

Tempat dangkal memberikan ketenangan dalam belajar renang khususnya untuk siswa-siswa sekolah

dasar. Agar lebih jelas mengetahui dan menguasai Shallow water method, dapat anda lihat pada gambar berikut :



- Pertama, berjalan Dengan tumpuan tangan sambil belajar menggerakan kaki. Lakukan latihan ini sampai mahir
- Kedua, belajar mengontrol bernafas, menghirup dan mengeluarkan udara didalam air, lakukan latihan ini berulang kali sampai mahir
- Ketiga, belajar bergerak dengan tumpuan tangan

dalam posisi terlentang
sambil menggerakkan
tungkai kaki gaya
punggung. Lakukan latihan
ini berulang kali sampai
mahir

Setelah gerakan tungkai dikuasai, dilanjutkan dengan gerakan lengan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi gerakan lengan, napas, dan kaki gaya dada atau gaya punggung.

3. FLIPPER-FLOAT METHOD

Flipper Float Method adalah cara mengajar renang dengan mempergunakan sepatu katak dan pelampung. Kesulitan yang banyak dijumpai dari para siswa adalah

dalam teknik renang dalam memanfaatkan kelenturan dari sendi pergelangan kaki. Para siswa biasanya masih kaku dalam menggerakkan sendi pergelangan kakinya, untuk mengatasi masalah tersebut, dapat menggunakan alat bantu pelampung dan sirip (sepatu katak). Ini sangat ideal pertama dapat mengapung dengan tenang dan aman, kedua siswa dapat melaju dengan cepat karena bentuk sirip yang tipis dan panjang

Penggunaan alat bantu pelampung untuk orang dewasa juga sangat baik. terutama perhatian belajar renang terpusat pada teknik gerakan tungkai kaki. Agar lebih jelas perhatikan pada gambar dibawah ini



Cara belajar :

Kedua tangan memegang papan pelampung, ban pelampung dipasang pada kedua pangkal lengan dan kaki memakai sepatu katak.

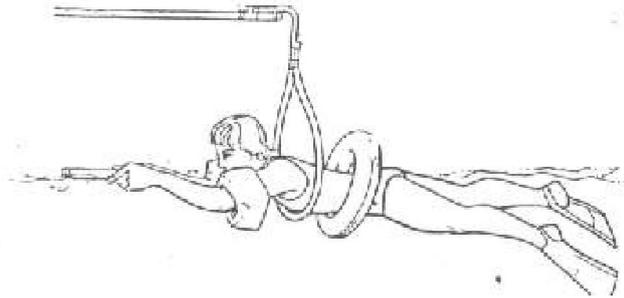
Pertama, gerakan tungkai secara perlahan-lahan, kemudian lakukan lebih cepat setelah gerakan sepatu dikuasai dengan baik.

Kedua, ulangi latihan ini secara terus menerus sampai mahir.

Ketiga, ban pelampung tangan dibuka, lakukan latihan dengan gerakan lengan gaya bebas.

Keempat, sepatu katak dibuka, lakukan gerakan koordinasi lengan, napas, dan tungkai.

Penggunaan ban dan sirip biasanya digabungkan dengan kayu dan tali melingkar mirip dengan alat pancing. Perhatikan gambar dibawah ini :



Bentuk latihan seperti terlihat pada gambar diatas, biasanya dipergunakan pada siswa yang mengalami kelainan fisik atau bagi siswa yang mengalami takut sekali terhadap air. Dari pinggir kolam anda dapat mendorong sambil berjalan memberikan petunjuk-petunjuk. Di kolam khusus untuk siswa yang mengalami cacat mental atau fisik alat pancing tersebut dapat bergerak secara otomatis, karena ada rel dan alat penggeraknya. Metode ini lengkap dibuat untuk latihan khusus di Amerika. Di Indonesia metode seperti ini

belum ada. Apabila gerakannya sudah mahir, maka satu persatu alat bantu itu dibuka, dan akhirnya tidak mempergunakan alat bantu tersebut.

4. SWIMMING BOARD METHOD

Swimming board method adalah metode pembelajaran renang dengan mempergunakan papan pelampung. Metode pembelajaran ini sangat efisien dan efektif, karena pada saat bergerak papan pelampung dapat mengurangi berat tubuh, sehingga gerakan tungkai atau lengan lebih ringan.

Cara belajar :

Pertama, meluncur dengan mempergunakan papan pelampung, latihan ini terus diulang-ulang sampai mahir.

Kedua, gerakan tungkai kaki dengan memegang papan pelampung, latihan ini terus diulang-ulang sampai dapat menempuh jarak minimal 15 m.

Ketiga, gerakan lengan dengan papan pelampung yang disimpan diantara kedua paha, latihan ini terus berulang-ulang sampai dapat menempuh jarak 15 m.

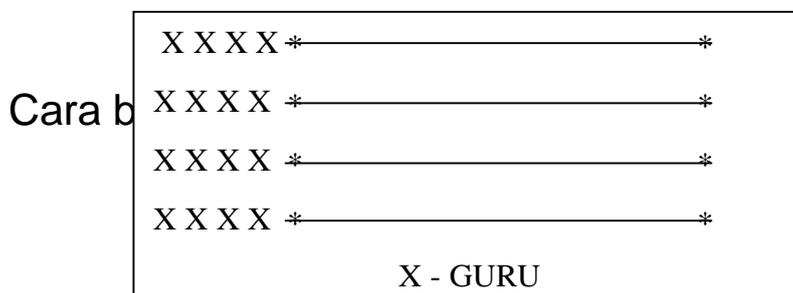
Keempat, gerakan napas dengan mempergunakan pelampung. Papan pelampung dipegang didepan, tungkai kaki terus digerakan . kemudian kepala dimiringkan ke arah kanan pada waktu lengan kanan digerakan untuk mendayung, lakukan latihan ini berulang-ulang sampai mahir mengambil napas ke satu arah.

Swimming board method sangat efisien dan efektif untuk pembelajaran renang karena dapat dipergunakan untuk latihan gerakan tungkai untuk gerakan lengan, untuk gerakan napas dan untuk koordibnasi gerak.

5. ROPE METHOD

Rope method adalah cara mengajar renang dengan mempergunakan tali/ tambang. Metode ini muncul, karena banyak sekolah sulit untuk mencari kolam renang, yang ada hanya laut danau, atau sungai. Guru renang harus dapat memanfaatkan fasilitas seperti ini. Caranya adalah sebagai berikut :

Buat lingkungan untuk mengajar dengan memasang patok di tiap sudut, kemudian hubungkan patok-patok tersebut dengan tali rapia. Kemudian buat empat lintasan di dalamnya dengan tambang plastik yang dipasang 20 cm di bawah permukaan air. Agar lebih jelas perhatirkan gambar pada gambar :



Apabila lahan belajar seperti tersebut di atas sudah dipasang apakah itu dipantai laut, di danau, atau di sungai maka anda segera mempersiapkan untuk pelaksanaan PBM

Pertama, bariskan siswa empat bersyaf, kemudian barisan pertama melakukan giliran untuk gerakan tungkai gaya bebas pada lintasan masing-masing, dengan cara merayap pada tambang yang sudah dipasang kemudian kembali ke tempat asal. Lakukan latihan ini secara bergiliran sampai mahir.

Kedua, lakukan gerakan lengan gaya bebas secara bergantian, muka masih tetap di atas permukaan air. Ulangi latihan ini sampai mahir.

Ketiga, lakukan koordinasi lengan dan tungkai kaki secara bergantian. Ulangi terus bentuk latihan koordinasi ini sampai mahir.

Keempat, lakukan latihan napas ke arah kiri atau ke arah kanan. Pilih yang termudah, ulangi latihan ini sampai mahir.

Catatan:

1. Pilih kedalaman tempat berenang antara 60 - 40 cm
2. Pilih air tempat berenang yang bersih, tidak menimbulkan gatal-gatal
3. Pilih tempat berenang di laut, sungai atau danau yang aman dari segala bahaya

Tes Formatif

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling benar dengan cara memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban a, b, c, dan d.

1. Memperkenalkan gaya renang kepada siswa dengan melakukan berbagai macam gerakan renang, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, pengajaran tersebut menggunakan metode
 - a. MULTI – STROKE METHOD
 - b. SHALLOW WATER METHOD
 - c. FLIPPER-FLOAT METHOD
 - d. SWIMMING BOARD METHOD
2. Cara mengajar renang dengan mempergunakan sepatu katak dan pelampung.
 - a. MULTI – STROKE METHOD
 - b. SHALLOW WATER METHOD
 - c. FLIPPER-FLOAT METHOD
 - d. SWIMMING BOARD METHOD
3. Seorang guru dalam mengajar menggunakan Metode pembelajaran renang dengan

mempergunakan papan pelampung maka dia sedang menggunakan metode

- a. MULTI – STROKE METHOD
- b. SHALLOW WATER METHOD
- c. FLIPPER-FLOAT METHOD
- d. SWIMMING BOARD METHOD

4. Cara mengajar renang dengan mempergunakan tali/ tambang disebut dengan metode

- a. MULTI – STROKE METHOD
- b. SHALLOW WATER METHOD
- c. ROPE METHOD
- d. FLIPPER-FLOAT METHOD

5. Belajar renang di kolam dangkal. Luas kolam dangkal untuk belajar renang, kira-kira seperempatnya dari kolam standar metode ini disebut ...

- a. MULTI – STROKE METHOD

b. SHALLOW WATER METHOD

c. ROPE METHOD

d. FLIPPER-FLOAT METHOD

6. Teori Corlett mengatakan bahwa dalam pembelajaran berenang akan berhasil apabila

a. Suasana pembelajaran menyenangkan

b. Jumlah siswa tidak terlalu banyak

c. Peralatan yang memadai

d. Pembelajaran berjalan dengan tertib

7. Hal-hal yang menjadi perhatian guru bila mengajar berenang selain di kolam renang adalah

a. Pilih kedalaman tempat berenang antara 60 - 40 cm

b. Pilih air tempat berenang yang bersih, tidak menimbulkan gatal-gatal

c. Pilih tempat berenang di laut, sungai atau danau yang aman

d. Pilih tempat tempat berenang yang tidak jauh dari sekolah

8. Swimming board method sangat efisien dan efektif untuk pembelajaran renang karena dapat dipergunakan untuk latihan gerakan tungkai untuk gerakan lengan, untuk gerakan napas dan untuk koordibnasi gerak.

a. Gerakan tungkai

b. Gerakan lengan

C. Gerakan napas

d. Gerakan meluncur

9. Bagi siswa yang mengalami kelainan fisik atau bagi siswa yang mengalami takut sekali terhadap air metode yang bisa digunakan adalah

a. MULTI – STROKE METHOD

b. SHALLOW WATER METHOD

c. ROPE METHOD

d. FLIPPER-FLOAT METHOD

10. Formasi Mengajar berenang seperti gambar di bawah ini, seorang guru sedang menerapkan metode mengajar



- a. MULTI – STROKE METHOD
- b. SHALLOW WATER METHOD
- b. ROPE METHOD
- c. FLIPPER-FLOAT METHOD

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Abdulah, Arma (1981). *Olahraga untuk perguruan tinggi*. Yogyakarta: Sastra Budaya.

Colwin, Cecil M. (1992). *Swimming in to the 21st Century*. USA: Leisure Press.

Corlett Georreffrey, (1980). *Swimming Teaching, Theory and Practice*, London: Kaye and Ward.

C. Rob, Ort dan Jane B. Tyler (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Davies, Sharron (1996). *Learn Swimming in a Weekend*. London: Dorling Kindersley.

DEPDIKBUT (1983). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Dirjen PLS dan BIMUDORA.

DEPDIKBUD (1978-1979). *Cara Belajar dan Mengajar Renang*. Jakarta: Proyek Pembinaan Permasalahan dan Pembibitan Olahraga.

Hagerman, Gene R. et all (1987). *Efficiency Swimming*. USA: Published Simultaneously.

Kurnia, Dadeng (1984). *Cara Praktis Belajar Renang*. Jakarta: Prakarsa Belia.

Leonard, John (1992). *Science of Coaching Swimming*. USA: Human Kinetics Publisher.

Maglischo, Ernest (1982). *Swimming Faster a Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. USA: Myfield Publishing Company.

Maglischo, Costil and Richardson (1992). *Swimming*. USA: Blackwell Scientific.

Mielke, Wilhelm (1990). *Renang, Teknik, Sarana, dan Pasilitas*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Muhamad, Murni (2000). *Renang*. Jakarta: DEPDIKBUD.

Sukintoko (1983). Renang dan Metodik. Jakarta: DEPDIKBUD

Sumarno, Dkk. (2000), *Olahraga Pilihan II*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Thomas, David G. (1996). Renang Tingkat Mahir. Jakarta: Raja Grafindo.