



Renang Gaya Punggung (*Backstroke*)

Oleh :

Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

ADA DUA MACAM GAYA GAYA PUNGGUNG

- ◆ Gaya Punggung Dasar
(Elementary Back Crawl Stroke)
- ◆ Gaya Punggung Crawl
(Back Crawl Stroke)

Cara Mengajar Gaya Punggung

- ◆ **A. latihan Kaki**
- ◆ **B. Latihan Lengan**
- ◆ **C. Latihan Pernafasan**
- ◆ **D. Latihan Keseluruhan**

Tahap Keberhasilan Ayunan Kaki Gaya Punggung

◆ Tahap Persipan :

1. Posisi lurus terlentang
2. Pergelangan kaki lemas seluruhnya
3. Ayunan kaki sedalam 20 sampai 24 kaki
4. Lutut di tekuk maksimum 60 derajat
5. Tekanan pada gerakan ke atas
6. Lutut Tidak menembus pada permukaan air
7. Bentuk Gunungan kaki/ bukan semburan air

◆ Tahap penyelesaian :

1. Lanjutkan ayunan keatas dengan berirama
2. Gerakan dengan rileks dan mulus

Tahap Keberhasilan kayuhan tangan gaya Punggung

1. Meluncur terlentang , tangan terjulur disebelah atas kepala
2. Tangan kanan di putar keluar, telapak tertelungkup

◆ Tahap pelaksanaan :

1. Tangkat dengan tangan
2. Siku terangkat Tinggi di tekuk 90 derajat
3. Kayuhan dengan tangan yang tertekuk pergelangan diluruskan
4. Luruskan siku, tekuk pergelangan tangan kebelakang
5. ke bawah dengan luruskan tubuh dengan posisi miring
6. Pulihkan tangan dengan lutut, telapak tertelungkup
7. Lemaskan pergelangan tangan, putar nlengan keluar
8. Jangkaukan ke depan putar, tangkap

◆ Tahap penyelesaian

1. Gerakkan pergelangan tangan secara berlawanan
2. Lakukan dengan irama teratur dan konstan

Kesalahan Umum yang Sering terjadi saat berenang Gaya Punggung

- ◆ 1. Kesalahan posisi badan
- ◆ 2. Kesalahan Gerak Tungkai
- ◆ 3. Kesalahan gerakan lengan
- ◆ 4. Kesalahan koordinasi
- ◆ 5. Kesalahan bernafas.

Kunci Keberhasilan Gaya Punggung

- ◆ 1. Miringkan tubuh ke kanan, julurkan tangan kanan, anjurkan kaki kiri ke atas.
- ◆ 2. Kayuh dengan kanan, ayunkan kaki kanan ke atas pulihkan tangan kiri.
- ◆ 3. Teruskan kayuhan tangan kanan, ayunkan kaki kiri, lanjutkan pemulihan tangan kiri.
- ◆ 4. Miringkan tubuh ke kiri, selesaikan kayuhan tangan kanan, ulurkan tangan kiri ayunkan kaki kiri ke atas.
- ◆ 5. Mulai pemulihan tangan kanan, kayuh dengan tangan kiri, ayunkan kaki kiri ke atas.
- ◆ 6. Pulihkan tangan kanan secara vertikal, kayuh tangan kiri ayunkan kaki kanan keatas.
- ◆ 7. Miringkan tubuh ke kanan (masukkkan tangan kanan ke air dan julurkan) selesai kiri ayunkan kaki kiri keatas.

Penutup

- ◆ Sebagai seorang pelatih/guru renang, disamping memberikan pelajaran berenang juga di tuntut untuk memberikan koreksi secara tepat dan benar, sehingga kesalahan kesalahan yang dilakukan dapat di perbaiki.
- ◆ Namun demikian, bahwa manusia dalam hal ini anak didik bukanlah sebuah mobil yang dapat di cetak sesuai kehendak perbuatannya. Manusia mempunyai kelentukan sendi dan kekuatan otot yang berbeda satu sama lainnya, sehingga kesalahan yang sama
- ◆ kadangkala tidak dapat di koreksi dengan cara yang sama, disinilah letak seninya seorang guru/pelatih. Walaupun begitu uraian tersebut dimuka dapat dipakai sebagai pedoman untuk memperbaiki kesalahan kesalahan yang sering terjadi pada gaya punggung dengan latihan yang teratur maka terknik akan semakin berkembang dan sempurna sehingga kesalahan dapat diminimalisasikan.

