

# **DIKTAT PEMBELAJARAN METODIK RENANG**



*Penyusun:*

**Ermawan Susanto, M.Pd.**

**Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tahun 2007**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Kompetensi Perkuliahan yang Diharapkan**

Setelah mengikuti perkuliahan renang lanjut diharapkan siswa dapat menguasai kompetensi dasar yang ada, diantaranya:

- 1) Mengetahui dan memahami gaya dalam renang lanjut
- 2) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan gaya dalam renang lanjut
- 3) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan tahanan dan dorongan.
- 4) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan posisi badan dalam renang yang benar.
- 5) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan dayungan lengan dan dorongan kaki.
- 6) Mengetahui sebagian kemampuan teknik dasar mahasiswa
- 7) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metode mengajar renang gaya punggung.
- 8) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metode mengajar renang gaya kupu-kupu.

### **B. Pentingnya Mempelajari Bahan Pembelajaran dan Latihan**

Matakuliah renang lanjut termasuk salah satu matakuliah fakultatif yang diajarkan di FIK UNY dan memiliki bobot 2 SKS. Dengan mempelajari bahan pembelajaran yang terangkum dalam buku ini, mahasiswa bisa memperoleh wawasan tentang bagaimana menguasai teknik dasar renang gaya punggung dan kupu-kupu serta bagaimana metode mengajarnya.

### **C. Manfaat Bahan Pembelajaran dan Latihan**

Dengan adanya bahan pembelajaran maka mahasiswa diharapkan dapat memperoleh beberapa manfaat, antara lain:

1. Menjadi referensi utama selama proses pembelajaran berlangsung

2. Memudahkan mahasiswa dalam memahami unsur-unsur gerak yang tervisualisasikan lewat gambar
3. Mengetahui gerakan yang benar melalui pembelajaran.

**D. Tujuan Pembelajaran dan Latihan**

1. Memudahkan mahasiswa menguasai dasar gerak renang lanjut
2. Memudahkan pencapaian kompetensi mahasiswa terhadap matakuliah renang lanjut
3. Meningkatkan kualitas pembelajaran renang lanjut

## **BAB II SEJARAH RENANG**

Bab II menjelaskan tentang sejarah renang baik di tingkat dunia, di Indonesia maupun sejarah renang di kejuaraan dunia dan olimpiade. Sejak akhir tahun 1950, para ilmuwan dan penganut renang telah sepakat untuk mempelajari renang dengan cara yang sistematis. Termasuk bagaimana awal dari renang menjadi sebuah perlombaan, masuk dalam dunia pendidikan sampai dengan bagaimana renang sebagai fungsi rehabilitasi dan lain sebagainya.

Dalam sejarah renang dijelaskan bahwa kegiatan renang sudah dikenal sejak jaman dahulu. Hal ini terbukti dengan adanya tanda-tanda peninggalan raja-raja atau kekaisaran, berupa gambar atau relief. Sehingga renang merupakan olahraga yang cukup tua. Bab ini mencoba menguraikan sejarah renang dengan disertai bukti-bukti yang mendukung.

Di Indonesia perkembangan olahraga renang tampak pesat yaitu pada saat pendudukan tentara Belanda. Termasuk bagaimana kolam renang mulai dibangun satu per satu di daerah-daerah di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka maka kemajuan renang terlihat semakin pesat. Terlebih dengan diresmikannya perkumpulan renang di kota-kota besar seperti di Semarang,, Bandung dan Jakarta. Selengkapnya bab ini menjelaskan tentang :

1. Sejarah renang di Dunia
2. Sejarah renang di Indonesia
3. Sejarah renang di Kejuaraan Dunia dan Olimpiade

### **BAB III**

#### **PENGENALAN KOLAM RENANG DAN SWIMMING EQUIPMENT**

Pada Bab III akan dijelaskan tentang pengenalan kolam renang. Ada beberapa kolam yang biasa tersedia dalam kompleks kolam renang diantaranya kolam lomba, kolam loncat, kolam dangkal 1 meter atau kolam pemanasan, kolam anak, dan kolam air hangat. Kolam renang yang dibuat haruslah memenuhi standar nasional kolam renang yang telah ditetapkan oleh badan renang dunia FINA. Misalnya kolam lomba yang dipersyaratkan untuk perlombaan harus memenuhi ukuran nasional dan internasional yaitu berukuran 25 meter x 50 meter dengan 10 lintasan. Juga harus disediakan tribun penonton di salah satu atau kedua sisinya dan menjamin keselamatan baik bagi perenang maupun penonton.

Selanjutnya air kolam juga harus memenuhi syarat-syarat air yaitu bersih, menyehatkan dengan komposisi keasaman (Ph) yang baik. Untuk itulah mahasiswa perlu mengetahui mana kolam renang yang pantas dipakai jika kelak yang bersangkutan menjadi tenaga pengajar pendidikan jasmani yang mengajarkan renang. Karena bagaimanapun tidak semua daerah di Indonesia memiliki kolam renang walaupun ada belum tentu juga memiliki perlengkapan yang memadai dan menjamin keselamatan anak didik.

Bab ini juga menjelaskan tentang perlunya peralatan renang yang mendukung terlaksananya pembelajaran atau biasa disebut dengan *swimming equipment*. Perlengkapan yang dimaksud adalah alat-alat yang dipakai perenang dalam tujuannya untuk memudahkan latihan renang. Seperti *paddle* yang digunakan untuk melatih kekuatan tangan atau menambah pembebanan latihan lengan. *Snorkel* untuk melatih daya

tahan jantung paru, kaki katak untuk menambah laju kecepatan dorongan ke depan dan lain sebagainya. Selengkapnya bab ini menjelaskan tentang:

4. Pengenalan kolam renang
5. Syarat-syarat kolam renang
6. *Swimming equipment*

## **BAB IV TEKNIK DASAR RENANG**

Pada bab IV ini ada empat sub-bab yang akan disampaikan diantaranya:

- A. Tahanan dan Dorongan
- B. Posisi Badan dalam Renang
- C. Kecepatan Dayungan Lengan
- D. Kekuatan Dorongan Kaki

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat menguasai dan mempraktekkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dijelaskan pada masing-masing sub-bab di atas dengan benar dan baik.

### **A. Tahanan dan Dorongan**

Setiap saat perenang bergerak maju ke depan di dalam air selalu tergantung pada dua kekuatan. Pada prinsipnya ada dua kekuatan yang dihadapi perenang dalam bergerak maju di dalam air. *Pertama*, kekuatan air yang menghambat gerak perenang disebut dengan hambatan. *Kedua*, kekuatan yang mendorong perenang maju ke depan yaitu kekuatan dorongan kaki dan dayungan lengan. Seperti diungkapkan Barthels (1978: 45) bahwa dahulu banyak dari perenang melihat kecepatan gerak renang berasal dari obat-obatan alami namun akhir-akhir ini kecepatan gerak renang lebih disebabkan oleh kesempurnaan gerak di dalam air. Senada dengan Barthels, Wood (1978: 62), mengungkapkan beberapa tahun terakhir teori dalam renang lebih memfokuskan pada bagaimana *power* yang dihasilkan oleh dayungan lengan dan bentuk tubuh yang horizontal dengan permukaan air. Untuk mendapatkan gerakan renang yang efektif, setidaknya perenang harus melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Mengurangi tahanan

Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh dan kemampuan berenang yang sama, kedua perenang juga memiliki dorongan yang sama. Perenang pertama berenang dengan tahanan yang besar, sedangkan perenang kedua dengan tahanan yang kecil, maka perenang kedua akan bereang lebih cepat dari perenang pertama.

2. Menambah dorongan

Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh yang sama dan kemampuan bereang yang sama, kedua perenang juga mempunyai tahanan yang sama. Perenang pertama berenang dengan dorongan yang besar, sedangkan perenang kedua berenang dengan dorongan yang kecil, maka perenang pertama akan berenang lebih cepat daripada perenang kedua.

3. Mengurangi tahanan dan sekaligus menambah dorongan

Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh yang sama dan kemampuan bereang yang sama. Perenang pertama berenang dengan tahanan yang kecil dan dorongan yang besar, sedangkan perenang kedua berenang dengan tahanan yang besar dan dorongan yang kecil, maka perenang pertama akan berenang jauh lebih cepat daripada perenang kedua.

## **B. Posisi Badan dalam Renang**

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Menurut Kurnia (1991:10), teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air,



mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Menurut Pate (1993:313), daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik.

#### **E. Kecepatan Dayungan Lengan**

Salah satu komponen penting yang mempengaruhi perenang untuk mendapatkan gerakan maju yang cepat adalah kekuatan dayungan lengan. Dalam renang perlu sekali diperhatikan kekuatan lengan dalam mendayung yang bertujuan untuk mencapai kecepatan dalam bergerak maju. Dalam hal ini berlaku hukum gerak ketiga dari Newton, yaitu hukum aksi-reaksi. Sesuai hukum ketiga Newton, maka gerakan mendayung lengan ke arah atas kemudian ke belakang yang keras (aksi) akan menghasilkan dorongan yang sama kerasnya ke arah depan (reaksi). Mekanika dari gaya renang haruslah dibuat sedemikian rupa, sehingga menunjukkan badan bergerak

maju terus dengan kecepatan maksimal, dimana dalam melaksanakan dorongan harus selalu diingat tentang prinsip gerakan yang berkelanjutan (*the continuity of moment*). Dalam melakukan dayungan atau dorongan, baik lengan maupun kaki adalah lebih efisien gerakan yang terus menerus daripada gerakan yang besar tetapi terputus-putus.

#### **D. Kekuatan Dorongan Kaki**

Selanjutnya menurut beberapa pakar renang, untuk mendapatkan gerakan renang ke depan yang efektif ada beberapa hal yang mesti diperhatikan. Menurut Tjiang & Tarigan (1958: 49) yang perlu diperhatikan dalam gerakan renang adalah sebagai berikut: a) kekuatan kaki dimana kaki memiliki sumbangan dorongan yang besar, b) tahanan muka yang kecil, c) kekuatan dayungan lengan, dan d) koodinasi antar gerakan yang dinamis.

## **BAB V RENANG LANJUT**

Pada bab V ini terdiri dari dua sub-bab yaitu tentang pengajaran teknik renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mengajar kedua gaya tersebut diperlukan sebuah metode sehingga setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat menguasai dan mempraktekkan renang gaya punggung dan kupu-kupu dengan benar dan baik.

### **A. Renang Gaya Punggung (*Back Stroke*)**

Renang gaya punggung adalah berenang di mana punggungnya menghadap pada permukaan air, atau tubuh dalam posisi terlentang. Dalam sikap terlentang kekuatan mengapung pada air jauh lebih besar daripada sikap telungkup karena bidang dataran punggung lebih besar. Bagian ini mencoba menjelaskan 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) pernafasan, 5) gerakan keseluruhan. Dalam membuat sikap tertentang yang baik ada beberapa hal yang mesti diperhatikan diantaranya:

1. sebagian kepala masuk air, sehingga kedua telinga berada di permukaan air.
2. pandangan ke arah atas.
3. pantat diusahakan naik setinggi mungkin.
4. kaki diusahakan lurus ke belakang di bawah permukaan air.

### **B. Gaya Kupu-kupu (*Dolphin and Butterfly Style*)**

Pada permulaannya gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada, dimana gerakan kakinya sama dengan gaya dada sedangkan dayungan lengan

berlawanan arah dengan gaya dada. Gerakan kaki gaya kupu-kupu menyerupai gerakan ikan lumba-lumba (dolphin) sehingga sebagian ahli renang menyebut gaya ini sebagai gaya dolphin. Bagian ini juga akan menjelaskan tentang 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) pernafasan, 5) gerakan keseluruhan.

## **BAB VI METODE MENGAJAR**

Pada bab VI ini terdiri dari dua sub-bab yaitu tentang metode mengajar renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mengajar kedua gaya tersebut diperlukan sebuah metode sehingga setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat mengajarkan renang gaya punggung dan kupu-kupu dengan benar dan baik.

### **A. Metode Mengajar Renang Gaya Punggung**

Melanjutkan bahasan tentang teknik gaya punggung, bab ini mencoba menguraikan bagaimana mengajarkan gaya punggung kepada siswa didik. Bagian ini mencoba menjelaskan mengajar bagian per bagian diantaranya: 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) pernafasan, 5) gerakan keseluruhan. Dalam membuat sikap tertentang yang baik ada beberapa hal yang mesti diperhatikan diantaranya:

1. sebagian kepala masuk air, sehingga kedua telinga berada di permukaan air.
2. pandangan ke arah atas.
3. pantat diusahakan naik setinggi mungkin.
4. kaki diusahakan lurus ke belakang di bawah permukaan air.

### **B. Metode Mengajar Renang Gaya Kupu-kupu**

Bab ini mencoba menguraikan bagaimana mengajarkan gaya punggung kepada siswa didik. Bagian ini mencoba menjelaskan mengajar bagian per bagian diantaranya: 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) pernafasan, 5) gerakan keseluruhan.

## **BAB VII START DAN PEMBALIKAN**

Pada bab VII ini terdiri dari dua sub-bab yaitu tentang start dan pembalikan. Start dan pembalikan diperlukan dalam renang lomba jika menempuh jarak lebih dari 100 meter. Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat mempraktekan bentuk start dan pembalikan pada masing-masing gaya dengan benar dan baik.

### **A. Start**

Pembahasan mengenai start dan pembalikan dibedakan menjadi dua. Pertama start yang dilakukan dari start block atau papan start yaitu pada renang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Kedua, start yang dilakukan dari dalam kolam renang yaitu gaya punggung.

### **B. Pembalikan**

Dikarenakan banyak perlombaan renang yang dilakukan pada jarak 100 meter atau lebih sedangkan panjang kolam renang hanya 50 meter maka diwajibkan bagi perenang melakukan pembalikan. Pembalikan pada masing-masing gaya berbeda-beda, namun secara umum pembalikan dibedakan menjadi: 1) pembalikan biasa, 2) pembalikan dengan salto ke muka, 3) pembalikan dengan salto ke belakang.

## **BAB VII PERATURAN RENANG**

Bab ini akan membahas tentang peraturan perlombaan yaitu nomor-nomor yang dipertandingkan dalam renang. Tentang petugas apa saja yang diperlukan dalam suatu perlombaan renang dan tugas apa saja yang harus dikerjakan oleh masing-masing petugas. Masalah peraturan masing-masing gaya, di mana peraturan ini harus dilakukan dengan benar, penyimpangan sedikit saja dari peraturan gaya akan menyebabkan diskualifikasi. Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat menerapkan peraturan renang dalam event kegiatan maupun mensosialisasikan di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker SP, O. Neill B, Ginsburg MJ, Li G. (1992). *The Injury Fact Book*. 2nd ed. New York, NY: Oxford University Press.
- Barthels, K.M. (1978). The Mecanism for body propulsion in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
- Haller, David. (1986). *You can swim*. Pioneer Jaya. Bandung.
- Keskinen, Ilkka. (2000). *Listen to Your Eyes, learning swimming technique*. [www.cc.jyu.fi/~ikeskine](http://www.cc.jyu.fi/~ikeskine). Department of Physical Education, Jyväskylä University.
- Schleihauf, Jr. R.E. (1978). A Hydrodynamic analysis of swimming propulsion. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.
- Tjiang, Ong Sioe & Tarigan. (1985). *Renang*. Jakarta.
- Wood, T.C. (1978). A Fluid dymanic analysis of the purposive potential of the hand and forearm in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.