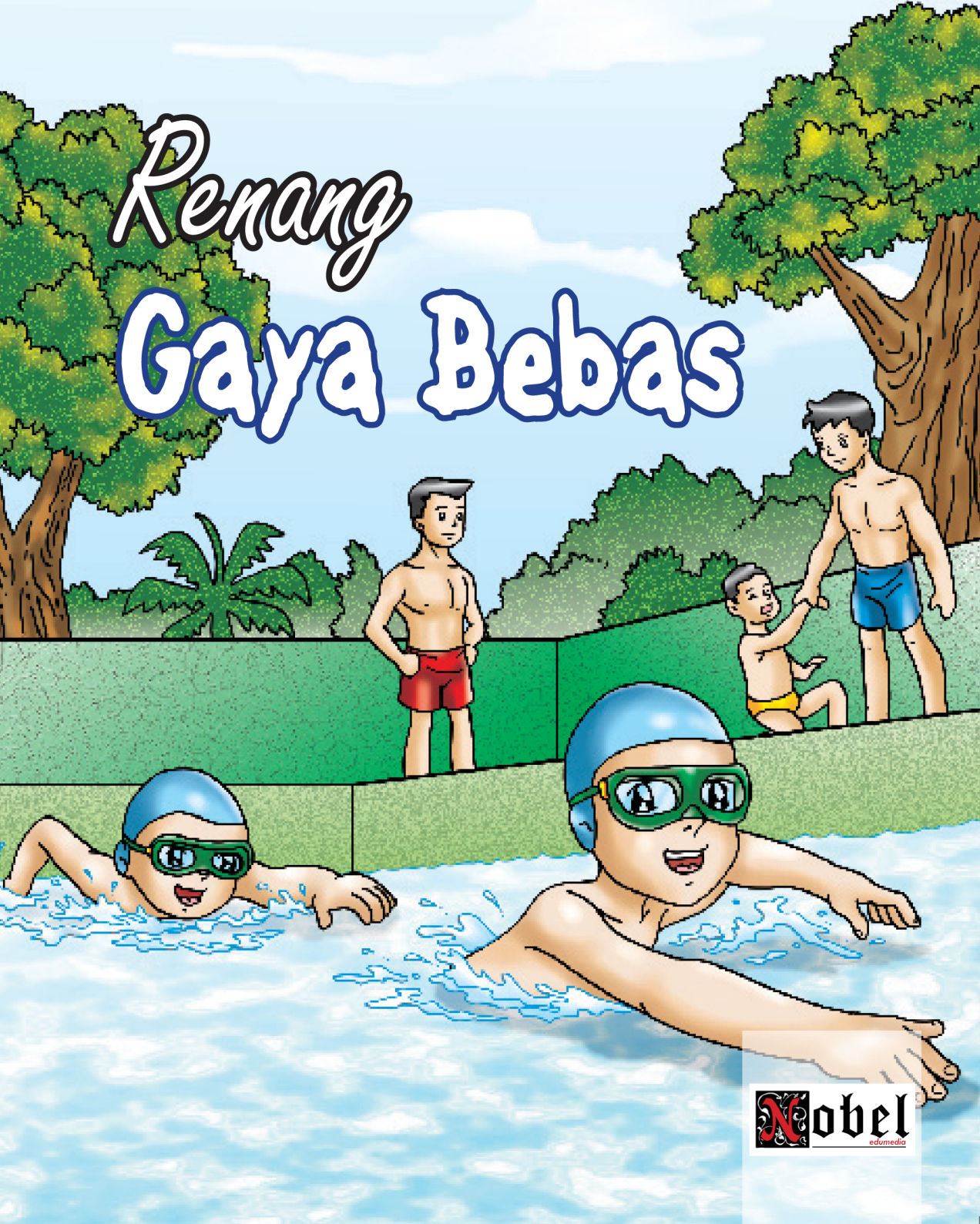


Triyani

Renang Gaya Bebas



Renang



Gaya Bebas

Triyani



Renang Gaya Bebas

disusun oleh Triyani

Jakarta: Penerbit Nobel Edumedia 2010 1 jil. 17.6 x 25 cm

Renang Gaya Bebas

ISBN 978-602-8691-24-6

Renang Gaya Bebas

Hak Cipta © 2010 pada Penerbit Nobel Edumedia

Penyusun : Triyani
Desain Cover : Aan
Setting & Layout : Aan
Ilustrator : Agus
Diterbitkan oleh : Penerbit Nobel Edumedia
Jl. Rawagelam III/4
Kawasan Industri Pulogadung
Jakarta Timur 13930
Percetakan : PT Perca

Dilarang keras mengutip, menjiplak atau memfotokopi baik sebagian atau seluruh isi buku serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari Penerbit PT Perca. Hak Cipta © dilindungi oleh Undang-Undang

Prakata

Renang merupakan satu jenis olahraga air. Renang banyak diminati masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Berenang adalah kegiatan yang menyehatkan dan menyenangkan.

Dalam renang terdapat empat gaya dasar, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Namun pada buku ini hanya akan dibahas mengenai renang gaya bebas. Bila dibandingkan dengan gaya renang lainnya, laju tubuh di air pada renang gaya ini lebih cepat.

Dalam olahraga renang terdapat beberapa teknik dasar, yaitu meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, serta gerakan kombinasi. Keseluruhan teknik dasar tersebut harus dapat kalian kuasai dengan baik. Dengan demikian kalian dapat melakukan renang gaya bebas dengan benar. Manfaat renang pun bisa kalian dapatkan.

Buku "Renang Gaya Bebas" ini dapat dijadikan panduan dasar bagi kalian yang ingin belajar renang. Semoga buku ini bermanfaat.

Selamat membaca!

Jakarta, 18 November 2009

Penulis

Pendahuluan

Berenang yaitu menggerakkan badan melintasi air dengan badan berada di permukaan air dan meluncur. Berenang dapat dimanfaatkan untuk rekreasi maupun olahraga.

Berenang merupakan kegiatan yang menyenangkan. Selain menyehatkan dan menyegarkan, berenang juga dapat menghilangkan stres yang mungkin sedang kita rasakan.

Kolam renang merupakan suatu bangunan yang dirancang untuk diisi dengan air. Kolam renang dapat digunakan untuk melakukan berbagai macam aktivitas, seperti berenang, menyelam, dan sebagainya. Selain di kolam renang, kegiatan berenang juga bisa dilakukan di sungai, di danau, bahkan di laut.

Dalam olahraga renang dikenal 4 macam gaya dasar, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu. Cara melakukan gerakan dalam setiap jenis gaya renang tentunya berbeda. Bila dibandingkan dengan gaya renang lainnya, renang gaya bebas dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Berenang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan kita. Ketika berenang, seluruh tubuh akan bergerak. Agar manfaat renang bisa kita dapatkan, maka gerakan dalam renang harus dilakukan dengan benar. Bermain-main dengan air memang menyenangkan, tetapi hal ini hanya melibatkan sedikit aktivitas fisik.

Daftar Isi

Prakata.....	iii
Pendahuluan	iv
Daftar Isi	v
Sejarah dan Manfaat Renang	1
Sejarah Renang.....	4
Manfaat Renang	2
Pemanasan untuk Renang.....	6
Tahap Awal Belajar Renang	13
Kegiatan Sebelum dan Sesudah Renang.....	13
Perlengkapan Renang.....	14
Pengenalan Air	17
Keseimbangan di Dalam Air.....	19
Teknik Dasar Renang Gaya Bebas	22
Meluncur	22
Mengapung	23
Gerakan Kaki.....	24
Gerakan Lengan.....	27
Pengambilan Napas.....	29
Gerakan Kombinasi.....	32
Gerakan Berputar Arah.....	32
Bentuk-Bentuk Latihan Renang Gaya Bebas.....	34
Latihan Meluncur	34
Latihan Gerakan Kaki	35
Latihan Gerakan Lengan	36
Latihan Mengambil Napas.....	37
Dasar Keselamatan di Air.....	42
Menolong Korban Kecelakaan di Air	44
Daftar Pustaka	45
Daftar Istilah	46
Indeks	47
Lampiran.....	49

Sejarah dan Manfaat Renang



Sejarah Renang

1. Sejarah Renang Dunia

Ternyata renang telah dikenal sejak zaman pra-sejarah. Lukisan dari zaman batu telah ditemukan di dalam “gua para perenang” dekat Wadi Sora (atau Sura) di bagian barat daya Mesir. Di Jepang, renang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai. Sejarah mencatat, pertandingan renang pertama diselenggarakan oleh *Kaisar Suigui* pada 36 Sebelum Masehi.

Pertandingan renang yang memperebutkan gelar juara telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800 dan umumnya menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh *Arthur Trudgen* pada tahun 1973 dengan nama "*trudgen*". Pada tahun 1902, gaya ini kemudian mulai dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh *Richard Cavill*.

Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor 100 meter, 500 meter, dan 1200 meter untuk nomor bebas, serta 100 meter bagi para pelaut.

Pada tahun 1900, di Paris, Perancis, diadakan Olimpiade kedua. Nomor yang dipertandingkan adalah nomor 200 m, 1000 m, dan 4000 m untuk nomor bebas, serta nomor 200 m gaya dada dan 200 m untuk nomor beregu. Gaya punggung juga diperkenalkan dalam pertandingan Olimpiade di Paris ini.

Wanita baru diperkenankan ikut dalam pertandingan renang pada Olimpiade 1912 di Stockholm, Belanda. Itupun baru nomor bebas.

Perkembangan renang telah memunculkan bermacam-macam gaya, di antaranya gaya dada (*breast stroke*), gaya punggung (*back stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

2. Sejarah Renang di Indonesia

Sebelum kemerdekaan, di Indonesia telah terdapat beberapa kolam renang. Namun, masyarakat Indonesia tidak memiliki kesempatan untuk belajar berenang. Sebab, kolam renang tersebut hanya diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja. Kalaupun ada yang dibuka untuk masyarakat umum, harga tiket masuknya sangat tinggi sehingga mereka tidak mampu membelinya.

Setelah tahun 1900, salah satu kolam renang yang dibangun adalah kolam renang Cihampelas di Bandung yang didirikan pada tahun 1904. Sesuai dengan tempat didirikannya kolam renang yaitu di Cihampelas,

Bandung. Di sinilah awal kegiatan olahraga renang di Indonesia dimulai. Pada tahun 1917, untuk pertama kalinya didirikan perserikatan berenang yang dinamakan *Bandungse Zwembond* (Perserikatan Berenang Bandung). Perserikatan ini membawahi 7 perkumpulan renang, di antaranya OSVIA, MULO, dan KWEKSCHOOL.

Dalam tahun yang sama, di kota-kota lain seperti Jakarta dan Surabaya, juga mulai didirikan perkumpulan-perkumpulan renang. Hingga akhirnya, didirikan *West Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa Barat tahun 1918 dan *Oost Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa Timur pada tahun 1927. Sejak saat itu, berbagai pertandingan renang mulai diadakan. Pada masa pendudukan Jepang (1943 – 1945), kesempatan bagi bangsa Indonesia untuk belajar renang semakin besar. Sebab, pemerintahan pendudukan Jepang membuka seluruh kolam renang di tanah air untuk masyarakat umum.

Tahun 1945, perkembangan olahraga renang di tanah air praktis menurun. Sebab, saat itu bangsa Indonesia dalam kancah perjuangan melawan penjajah. Tanggal 20 Maret 1951, dunia renang Indonesia berada di bawah pimpinan *Zwembond Voor Indonesia* (ZBVI). Kemudian sejak tanggal 21 Maret 1951 lahirlah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Sejak saat itu, olahraga renang Indonesia semakin maju dan berkembang. Tahun 1952 sebanyak 29 perkumpulan telah tergabung dalam PBSI. Perkembangan olahraga berenang di Indonesia semakin pesat seiring dengan perkembangan zaman. Hal ini ditandai dengan penyelenggaraan perlombaan renang hampir setiap tahun di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam setiap pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON), cabang olahraga renang menjadi nomor-nomor utama.

Pada tahun 1959 diadakan Kejuaraan Nasional Renang. Kejuaraan ini untuk pertama kalinya mengadakan pemisahan antara Senior dan Junior di Malang, Jawa Timur. Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) diubah namanya menjadi Perserikatan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Kemajuan olahraga renang secara keseluruhan berkembang semakin pesat. Dalam tahun 1962, berhasil menampilkan nama-nama besar seperti Achmad Dimiyati dan Mohamad Sukri di bagian putera. Sementara Iris, Tobing, Lie Lan Hoa, Eny Nuraeni, dan beberapa lainnya di bagian puteri.

Seiring dengan perkembangannya, olahraga renang semakin populer. Penggemar renang semakin bertambah. Bahkan, seringkali anak-anak diajarkan renang pada usia sangat dini.

Manfaat Renang

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang. Risiko fisik yang timbul ketika berenang terbilang kecil. Sebab, saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil, dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis. Berenang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, di antaranya:

1. Membentuk Otot

Saat berenang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh. Mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus 'melawan' massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.

2. Meningkatkan Kemampuan Fungsi Jantung dan Paru-Paru

Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru.

Saat berenang, otot yang bertugas mengembangkan dan mengempiskan paru akan terlatih sehingga lebih fleksibel (lentur). Otot yang fleksibel akan membuat aliran udara lebih lancar.

3. Latihan Kelenturan

Untuk kelenturan, renang bakal melatih sendi karena gerakannya yang cukup luas. Apalagi ketika kita menggerakkan tangan untuk mengayuh dan mendorong badan.

4. Menambah Tinggi Badan

Berenang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi (bagi yang masih dalam pertumbuhan).

5. Melatih Pernapasan

Sangat dianjurkan bagi orang yang terkena penyakit asma untuk berenang karena sistem kardiovaskuler dan pernapasan dapat menjadi kuat. Pernapasan kita menjadi lebih sehat, lancar, dan lebih panjang.

6. Membakar Kalori Lebih Banyak

Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Dengan demikian, energi yang dibutuhkan juga menjadi lebih tinggi sehingga secara efektif dapat membakar sekitar 24% kalori tubuh. Jika dilakukan secara benar dan teratur, masalah kelebihan berat badan akan teratasi.

7. Badan Lebih Tegap

Latihan renang teratur bisa membuat posisi tubuh lebih tegap dan tidak bungkuk.

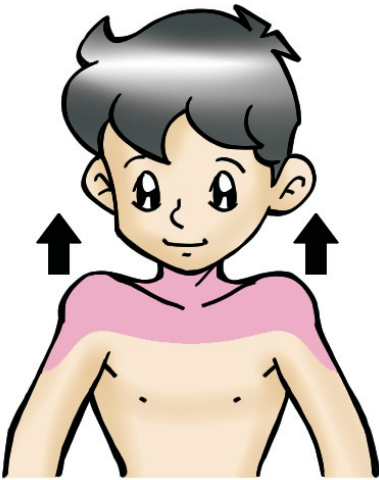
8. Self Safety (Keselamatan Diri)

Dengan berenang kita tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami hal-hal yang tidak diinginkan, khususnya yang berhubungan dengan air.

Pemanasan untuk Renang



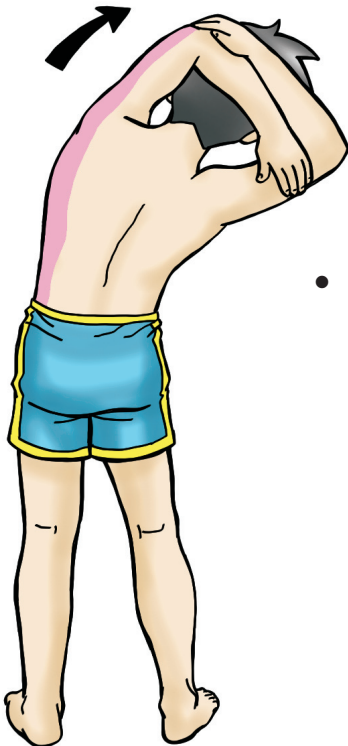
Sebelum berenang, lakukan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu, agar tubuh siap-gerak. Pemanasan akan membuat suhu tubuh dan detak jantung meningkat perlahan-lahan. Peregangan adalah salah satu upaya untuk menghindari kram. Awali pemanasan dengan berjalan-jalan di sekitar kolam renang selama 2-3 menit sambil mengayunkan lengan dengan lebar.



Setelah itu, lakukan gerakan peregangan berikut:

- Angkat kedua bahu atas ke arah telinga sehingga sedikit tarikan terasa di leher dan bahu. Tahan selama 5 detik kemudian turunkan. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali.

- Satukan jari-jari di atas kepala dengan telapak menghadap ke atas. Dorong kedua lengan sedikit ke belakang dan ke atas. Tahan selama 15 detik dan jangan menahan napas.



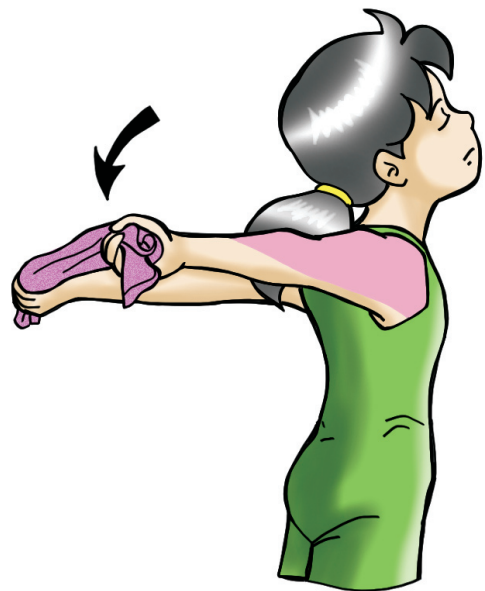
- Berdiri dengan lutut sedikit menekuk. Usahakan lutut selalu dalam keadaan sedikit menekuk agar keseimbangan tubuh terjaga. Secara perlahan, tarik siku menuju ke bagian belakang kepala sambil menekuk tubuh ke samping mulai dari pinggul. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Lakukan di setiap sisi dan jangan menahan napas.

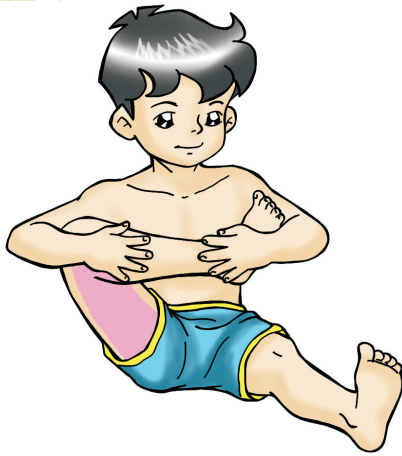
- Tarik siku dengan lembut melalui dada ke arah bahu yang berlawanan. Gerakan ini untuk meregangkan bahu dan bagian tengah punggung atas. Tahan selama 15 detik untuk setiap lengan.



- Satukan jari-jari tangan di belakang punggung. Secara perlahan, turunkan siku ke arah dalam sambil mengencangkan lengan. Gerakan ini untuk meregangkan lengan, bahu, dan dada. Tahan selama 15 detik.

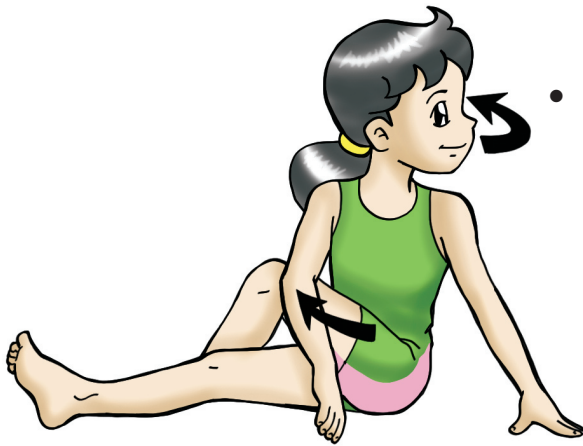
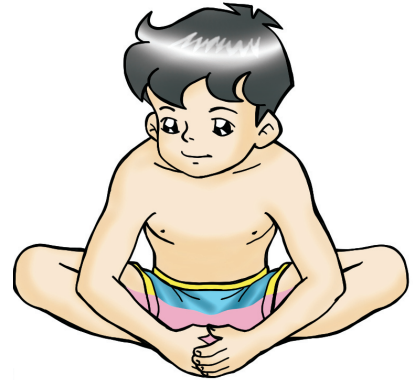
- Gunakan sebuah handuk yang telah digulung sebelumnya. Pegang kedua ujung handuk di belakang tubuh dan sejajar dengan lengan. Tahan selama 10 detik.





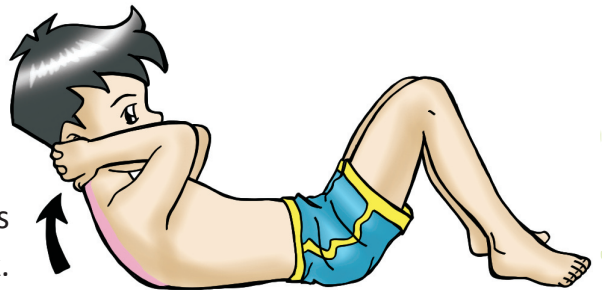
- Pegang sisi luar pergelangan kaki dengan satu tangan, dan tangan yang lain memeluk lutut yang menekuk. Gerakan ini untuk meregangkan paha belakang bagian atas dan pinggul. Secara perlahan, tarik kaki sebagai satu kesatuan ke arah dada. Tahan selama 10 detik untuk setiap kaki.

- Satukan telapak kaki dan berpeganglah pada jari-jari kaki. Secara perlahan, dorong tubuh ke depan. Condongkan dari pinggul hingga regangan terasa pada bagian pangkal paha. Tahan selama 15 detik.

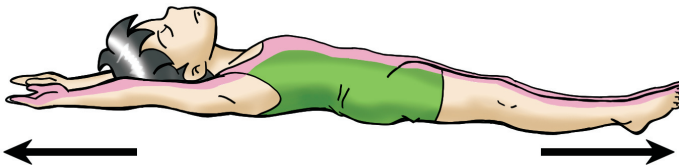
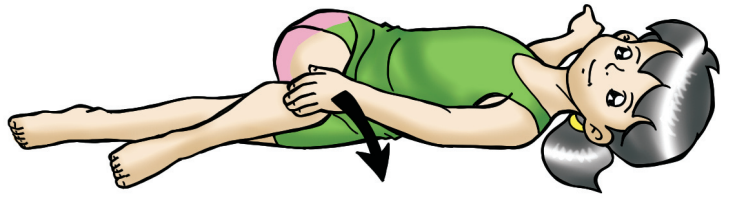


- Duduk dengan kaki kanan lurus dan kaki kiri ditekuk menyilang keluar dari lutut kanan. Tekuk siku kanan dan letakkan di luar paha kiri atas tepat di atas lutut. Tahan selama 8-10 detik untuk setiap sisi.

- Sikap awal berbaring di lantai. Satukan jari-jari tangan di belakang kepala sejajar telinga. Secara perlahan, tarik ke depan hingga terasa sedikit regangan di leher bagian belakang. Gerakan ini untuk meregangkan tulang belakang atas dan leher. Tahan selama 3-5 detik. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.

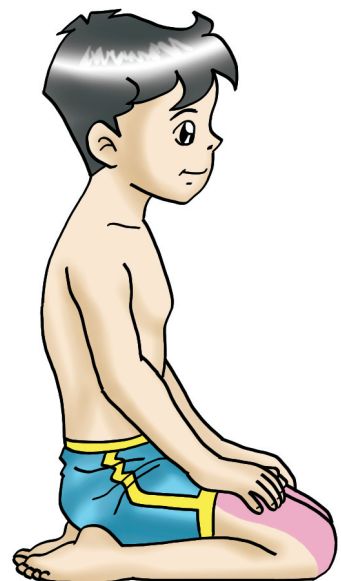


- Tekuk lutut kanan 90° kemudian tarik dengan tangan kiri ke atas melintasi kaki kiri. Tahan selama 10 detik untuk setiap sisi.

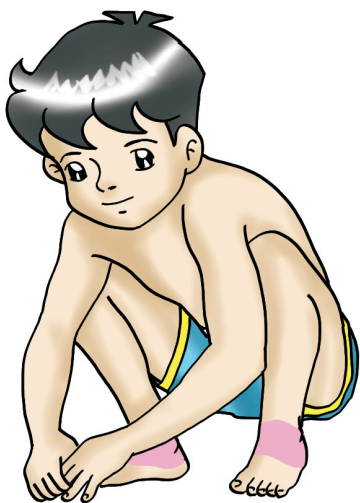
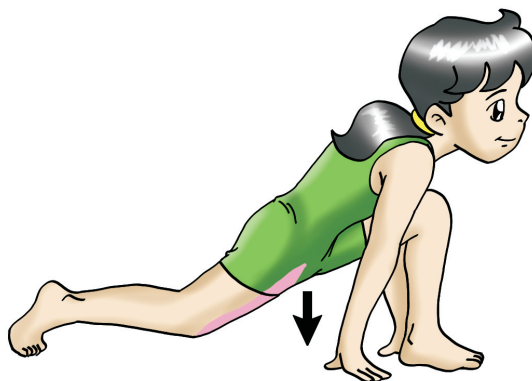


- Sikap awal berbaring di lantai. Rentangkan kedua lengan di atas kepala dan kaki diluruskan. Panjangkan kedua tangan dan kaki sejauh mungkin secara berlawanan tapi tetap nyaman. Tahan hingga 5 detik. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 kali.

- Gerakan selanjutnya yaitu posisi duduk di atas tumit dengan jari-jari kaki yang meruncing. Dapatkan posisi yang nyaman sehingga mampu menahan selama 15 detik. Gerakan ini untuk meregangkan lutut, pergelangan kaki, dan paha depan.

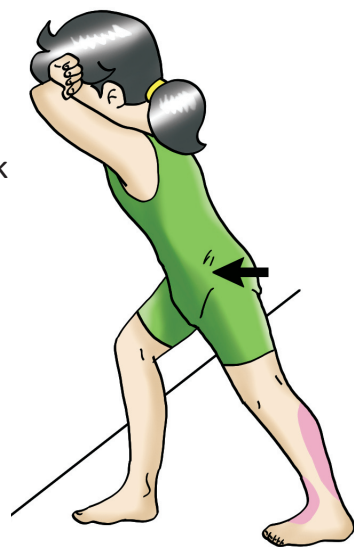


- Gerakkan satu kaki ke depan hingga lutut dan pergelangan kaki sejajar/segaris. Lutut yang lain berada di lantai. Selanjutnya, turunkan pinggul ke bawah. Tahan selama 15 detik untuk masing-masing kaki. Gerakan ini untuk meregangkan otot pinggul depan.



- Posisi awal berdiri, kemudian jongkok dengan telapak kaki datar dan jari-jari kaki meruncing ke luar. Posisi tumit harus terpisah sejauh 10-30 cm. Lutut berada di bagian luar bahu, sejajar dengan jempol kaki. Tahan selama 15 detik. Gerakan ini untuk meregangkan lutut, punggung, pergelangan kaki, dan pangkal paha dalam.

- Posisi awal berdiri agak jauh dari dinding atau sandaran. Selanjutnya sandarkan kedua lengan bawah ke dinding atau benda lain sebagai tumpuan. Tempelkan dahi pada punggung telapak tangan. Tekuk satu kaki dan letakkan telapaknya mendekat ke dinding. Kaki yang lain dalam posisi lurus dengan telapak kaki menempel ke lantai dan jari-jarinya mengarah lurus ke depan. Secara perlahan, gerakkan pinggul ke depan. Kaki belakang diusahakan tetap lurus dan telapak kaki tetap menempel di lantai. Tahan selama 15 detik untuk masing-masing kaki.



Catatan:

Jika waktunya terbatas, cukup dilakukan dengan gerakan peregangan seperti pada nomor 2, 4, 5, 13, 14, 15 secara rutin, selama kurang lebih 2 menit.

Setelah melakukan gerakan peregangan dapat dilanjutkan dengan pendinginan. Pendinginan dapat dilakukan dengan renang santai beberapa menit atau keluar dari kolam dan berjalan di sekitar kolam, hingga detak jantung kembali ke normal.

Tahap Awal Belajar Renang



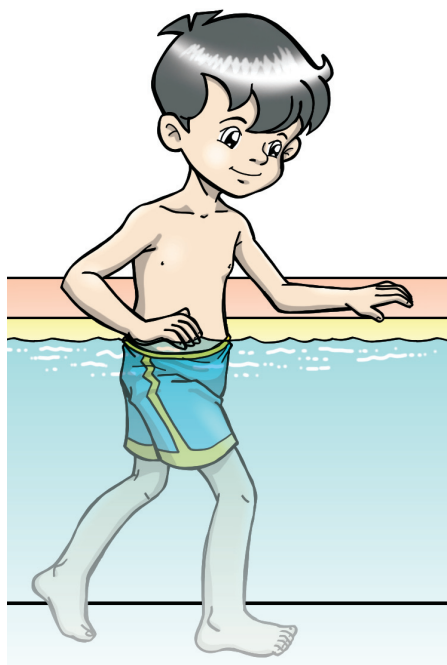
Kegiatan Sebelum dan Sesudah Renang

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan sebelum dan sesudah berenang, yaitu sebagai berikut:

1. Sebelum Renang

- Melakukan pemanasan untuk mencegah kram atau terjadinya kejang-kejang pada otot saat berenang.
- Mandi pada air pancuran yang telah disediakan sebelum masuk kolam renang. Tujuannya untuk memastikan bahwa tubuh dalam keadaan bersih dan dapat menyesuaikan dengan suhu air.

- Melatih gerakan kaki terlebih dahulu, sebelum melakukan bentuk-bentuk latihan lainnya.
- Disesuaikan dengan kemampuan kita.
- Memakai pakaian renang yang berwarna (tidak putih). Sebab, air kolam dapat menyebabkan pakaian berwarna putih berubah menjadi kekuningan.
- Berjalan-jalan di dalam kolam dengan kedalaman yang sesuai.
- Ketika berenang, perut tidak boleh dalam keadaan kosong atau terlalu kenyang. Sebab, dalam berenang diperlukan banyak tenaga dan ketika perut terlalu kenyang, beban tubuh terasa lebih berat.



Gambar: Berjalan di dalam kolam renang



Gambar: Membasuh mata setelah berenang

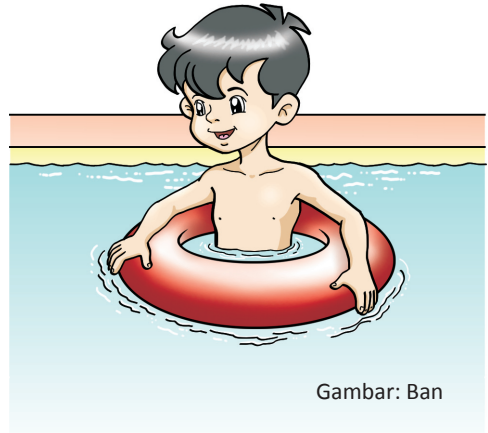
2. Sesudah Berenang

- Membasuh mata agar bersih dari kotoran. Sebab, air di dalam kolam renang biasanya kotor.
- Apabila telinga kemasukan air, usahakan agar air bisa keluar kembali, baik sambil loncat-loncat atau dengan cara yang lain.
- Mengeringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas).
- Makan dan istirahat yang cukup.

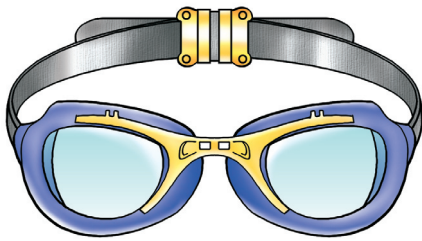
Perlengkapan Renang

Sebelum belajar renang, tentunya perlu disiapkan berbagai perlengkapan yang diperlukan. Perlengkapan yang biasa digunakan untuk berlatih renang antara lain sebagai berikut:

1. Ban, biasanya digunakan untuk anak-anak bermain dan untuk orang-orang yang belum bisa berenang.



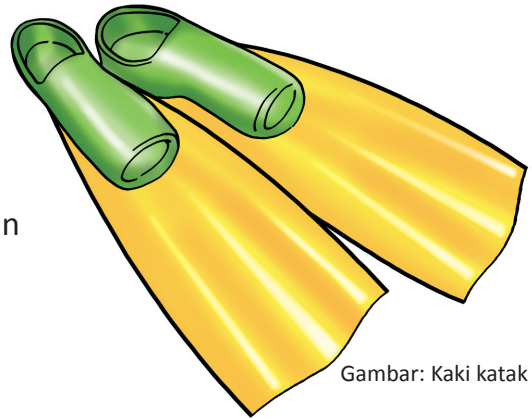
Gambar: Ban



Gambar: Kacamata

2. Kacamata renang, digunakan untuk melindungi mata agar tidak perih saat berenang.

3. Kaki katak, digunakan untuk mempercepat renang gaya bebas. Kaki katak ini lebih sering digunakan sebagai perlengkapan selam.



Gambar: Kaki katak



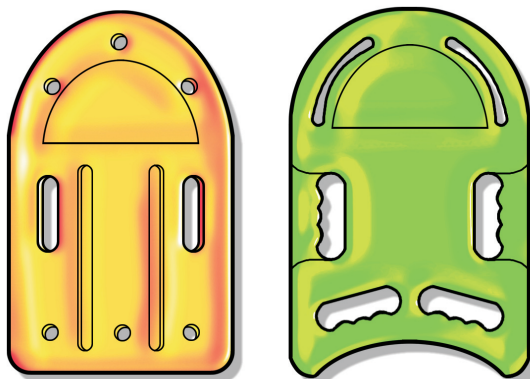
Gambar: Pakaian renang

4. Pakaian renang, yaitu pakaian khusus yang digunakan untuk berenang. Pakaian renang berbeda dengan pakaian yang digunakan untuk olahraga lainnya. Pakaian renang dibuat sedemikian rupa sehingga memudahkan kita untuk bergerak di dalam air.

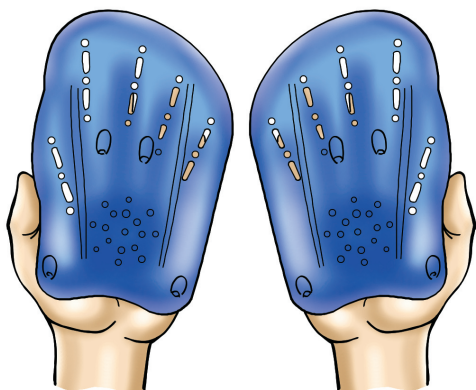
5. Papan renang, biasanya digunakan sebagai:
- alat bantu untuk belajar mengapung dan meluncur;
 - alat bantu latihan gerakan lengan dan kaki pada renang gaya bebas.

Papan renang biasanya digunakan untuk melatih ketahanan dan kekuatan kaki pada renang gaya bebas.

Pada tahap awal, penggunaan papan renang bukan suatu keharusan. Sebab, tanpa penggunaan papan, kita tetap bisa belajar renang.



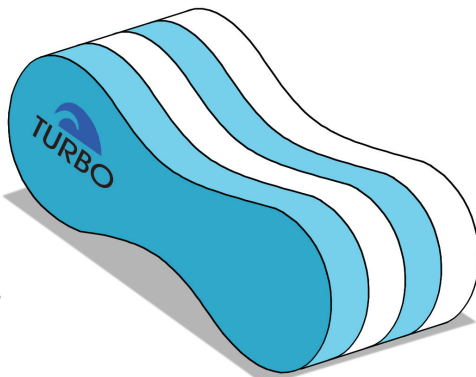
Gambar: Papan renang



Gambar: Hand paddle

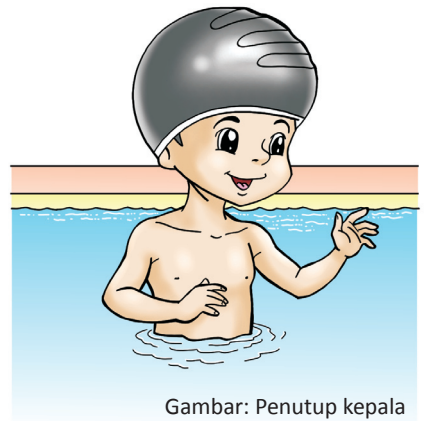
6. *Hand paddle*, digunakan untuk melatih dan memperkuat tangan pada renang gaya bebas. Cara menggunakannya yaitu dengan memasukkan telapak tangan ke dalam *hand paddle*.

7. *Pull buoy*, biasanya digunakan untuk belajar renang gaya kupu-kupu. Alat ini akan membantu kaki yang sering kali tenggelam saat awal belajar gaya kupu-kupu. Dengan alat ini, kaki bisa lebih terangkat ke atas permukaan air. Cara menggunakannya yaitu dengan menjepit *pull buoy* pada paha.



Gambar: Pull buoy

8. Penutup kepala, digunakan untuk melindungi rambut/kulit kepala dari air kolam renang yang banyak mengandung kaporit.



Gambar: Penutup kepala

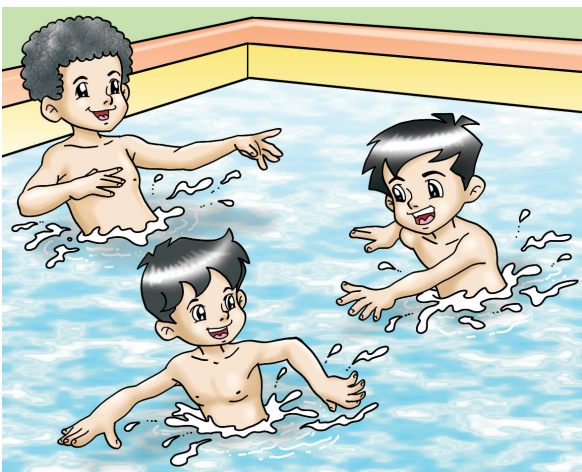
Pengenalan Air

Bagi sebagian besar anak-anak dan orang dewasa yang belum pernah masuk ke dalam kolam renang, biasanya akan mengalami rasa takut atau cemas untuk masuk ke dalamnya. Terutama untuk orang-orang yang pernah mengalami trauma dengan air.

Oleh karena itu, pengenalan air sangat diperlukan. Pengenalan air ini bertujuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air, seperti basah, dingin, dan sebagainya.

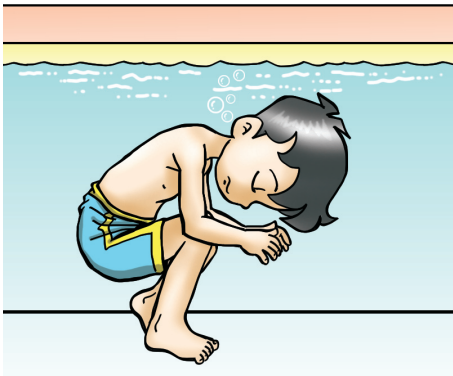
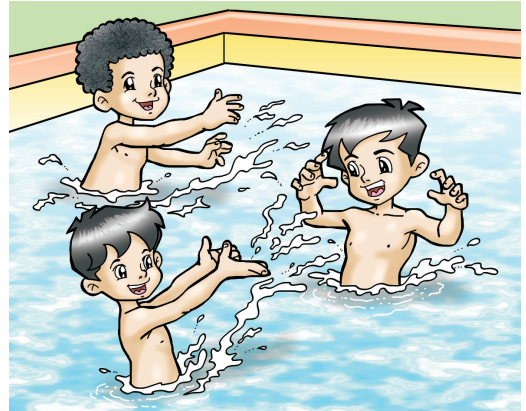
Sebagai permulaan, sebaiknya digunakan kolam yang dangkal terlebih dahulu. Setelah terbiasa dan keberaniannya mulai muncul, baru digunakan kolam yang lebih dalam.

Latihan pengenalan air dapat dilakukan antara lain dengan cara berikut:



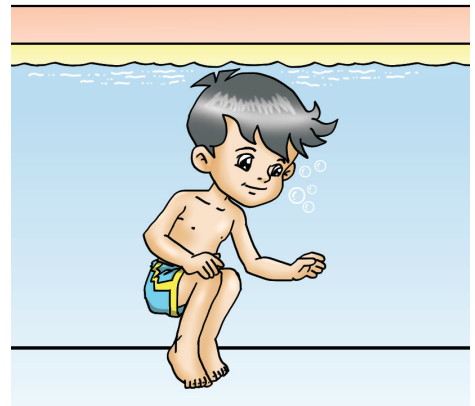
1. Lari-lari di kolam renang yang dangkal.

2. Saling mencipratkan air ke muka teman.



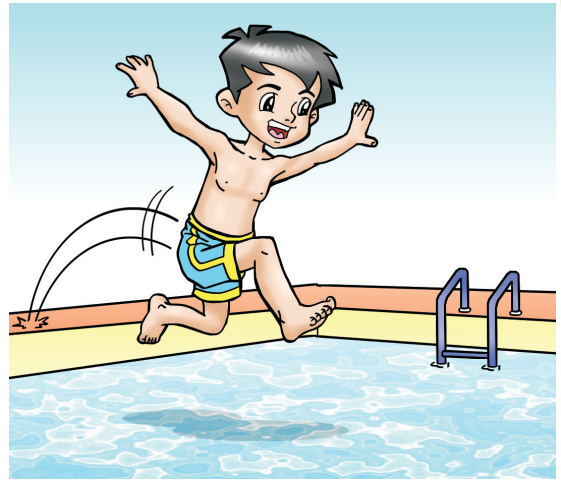
3. Memasukkan kepala dan badan ke dalam air.

4. Mencoba membuka mata di dalam air.



5. Belajar menyelam melalui rintangan yang dibuat oleh teman-teman.

6. Lompat ke dalam kolam



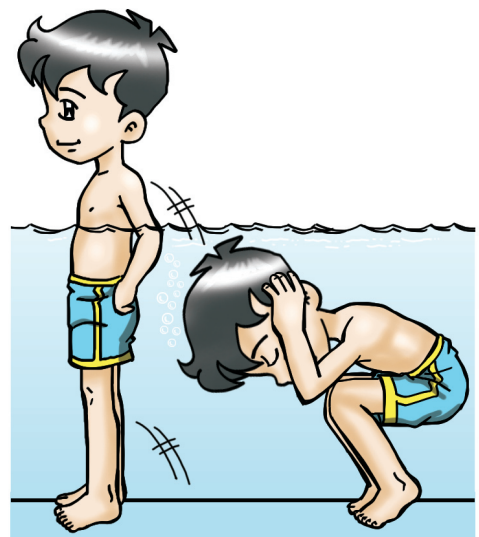
Keseimbangan di Dalam Air

Di dalam renang, perlu dilatih bentuk-bentuk keseimbangan di dalam air. Tujuannya untuk mengendalikan diri saat terapung. Adapun bentuk latihan keseimbangan dapat dijelaskan sebagai berikut: (Dadeng Kurnia, 1982)



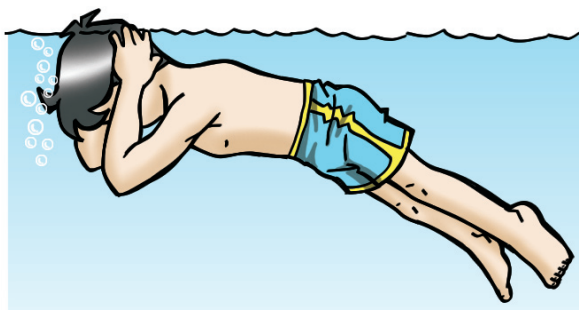
1. Satukan jari-jari dari kedua tangan di belakang kepala, lalu mengambil sikap jongkok di dalam air.

2. Lakukan gerakan jongkok dan berdiri secara bergantian dengan cepat.



Bentuk latihan keseimbangan lainnya, yaitu sebagai berikut:

- Satukan jari-jari dari kedua tangan di belakang kepala. Kemudian cobalah untuk mengapungkan tubuh dengan relaks.

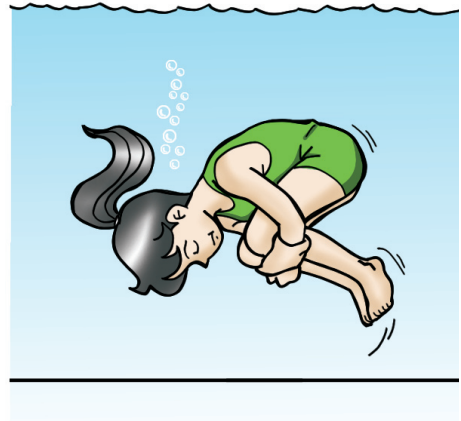


- Cobalah mengambil sikap jongkok dan menyilangkan lengan di depan lutut dengan erat.

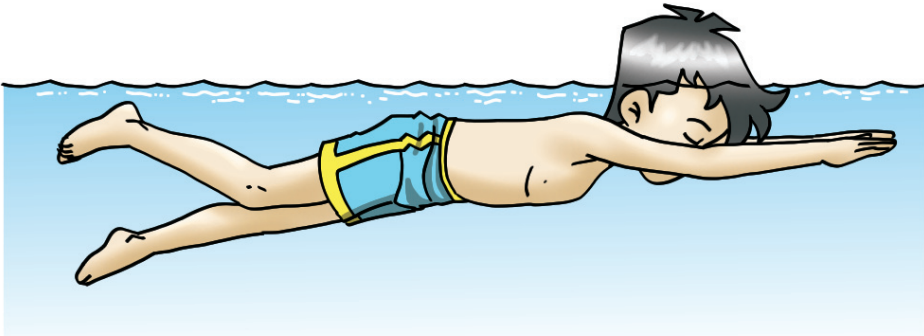
- Dari sikap jongkok, selanjutnya cobalah untuk meloncat dengan tumpuan kedua belah telapak kaki. Beranikan diri untuk mengatur bentuk keseimbangan di dalam air.



- Jika keseimbangan sudah mulai dapat dirasakan, maka saat mengambil posisi jongkok tubuh akan terapung. Tolaklah dengan telapak kaki sehingga tubuh melayang.



- Telungkup di permukaan air dengan kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan.



- Badan harus santai dan sejajar dengan permukaan air.

Teknik Dasar Renang Gaya Bebas



Berikut adalah beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam olahraga renang gaya bebas.

Meluncur

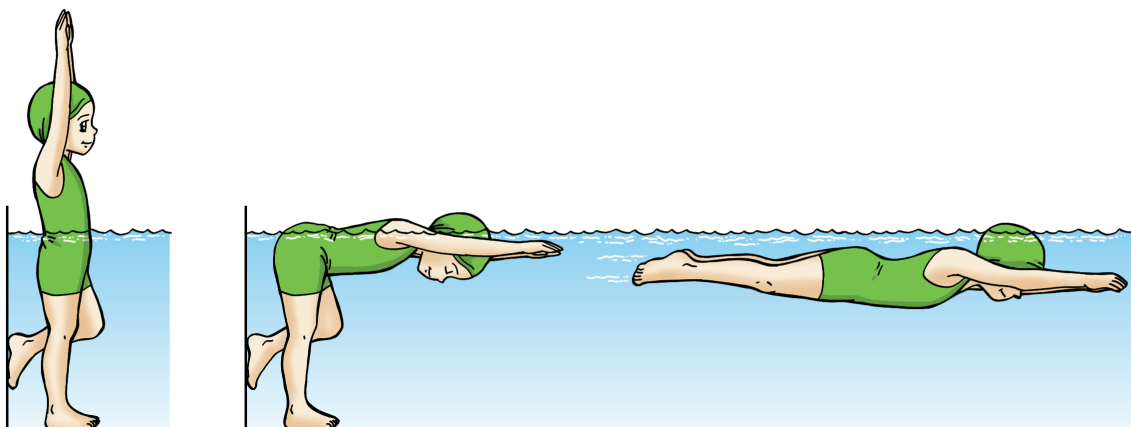
Gerakan dasar untuk belajar gaya-gaya dalam renang adalah meluncur. Adapun latihan meluncur dapat dilakukan dengan cara berikut.

Sikap Awal:

- Berdiri di dalam kolam renang yang dangkal.
- Punggung ke pinggir kolam.
- Satu kaki ditekuk sehingga telapak kaki menempel di dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas, lengan menempel ke telinga, dan ibu jari saling berkait

Gerakan:

- Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan permukaan air.
- Luruskan kedua tangan ke depan dengan ibu jari saling berkaitan.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-sekuatnya sehingga badan akan meluncur ke depan.
- Pertahankan posisi kaki dan tangan tetap lurus dan sejajar dengan permukaan air sampai berhenti.
- Ketika meluncur, kaki dan tangan jangan digerakkan.
- Sebisa mungkin tidak mengambil napas ketika sedang meluncur.
- Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Gambar: Gerakan meluncur

Mengapung

1. Mengapung di Tempat

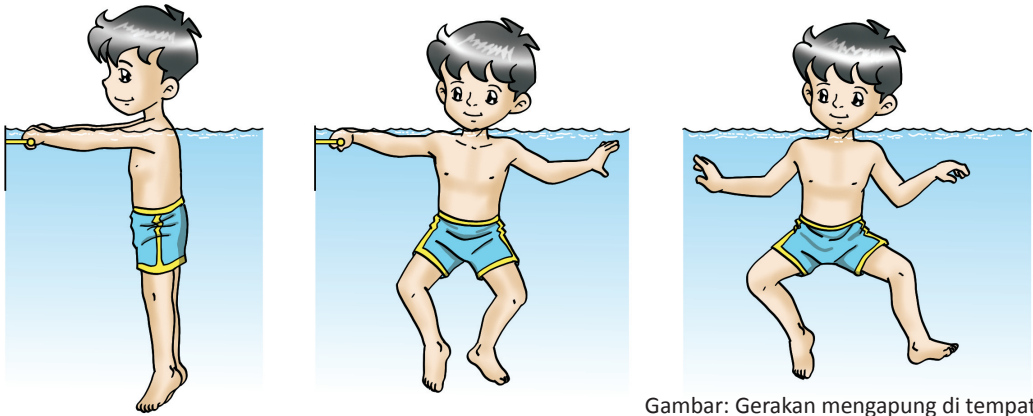
Sikap awal:

- Berdiri menghadap ke dinding kolam.
- Tangan berpegangan pada dinding atau pegangan besi pada kolam.

Gerakan:

- Gerakkan kedua kaki seperti halnya mengayuh sepeda.
- Usahakan kepala selalu berada di atas permukaan air.
- Lepaskan pegangan dan gerakkan tangan agar tidak tenggelam.

- Jika masih kesulitan, pegang kembali dinding kolam.
- Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga kamu bisa.



Gambar: Gerakan mengapung di tempat

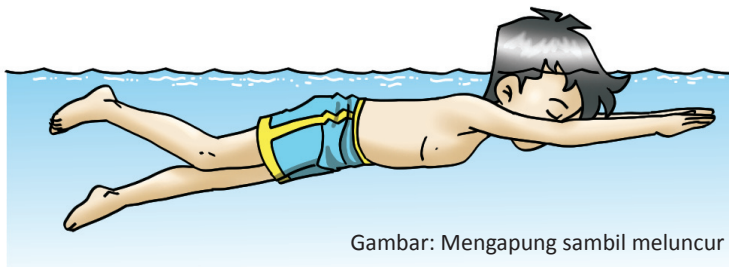
2. Mengapung Sambil Meluncur

Sikap awal:

- Berdiri membelakangi dinding kolam.
- Kaki kanan ditekuk dan menempel pada dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas dengan kedua lengan menempel di telinga, dan kedua ibu jari saling barkait.

Gerakan:

- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya sehingga badan meluncur ke depan.
- Jangan gerakkan tangan dan kaki ketika meluncur.
- Usahakan sikap badan lurus dan biarkan badan terapung di dalam air.



Gambar: Mengapung sambil meluncur

Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang memberikan dorongan ke depan. Selain itu, gerakan kaki juga untuk mengatur keseimbangan tubuh. Berikut adalah cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas.

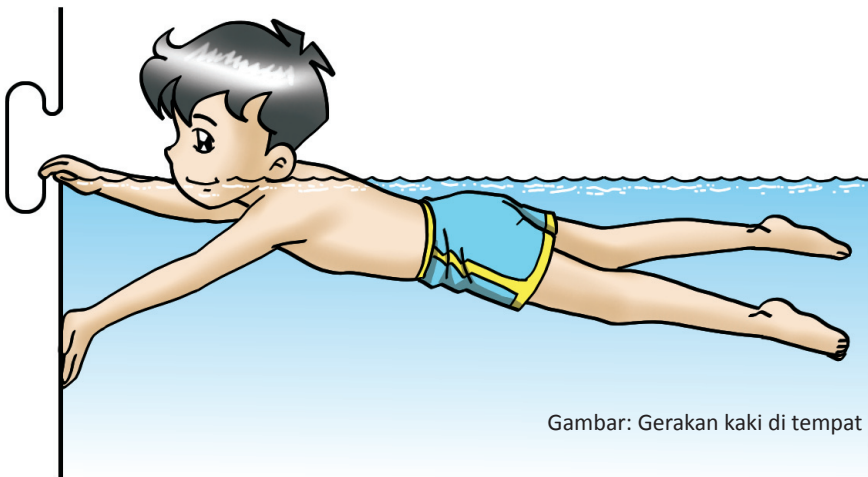
1. Gerakan Kaki di Tempat

Sikap awal:

- Berdiri di dalam kolam menghadap ke dinding kolam.
- Tangan berpegangan pada dinding atau pegangan besi pada kolam.
- Angkat kedua kaki lurus ke belakang.
- Masukkan kepala ke kolam sejajar dengan permukaan air.
- Luruskan badan dan biarkan mengapung.
- Keraskan punggung kaki seperti akan melakukan gerakan menendang.

Gerakan:

- Gerakan ini dimulai dari pangkal paha hingga ujung jari kaki.
- Gerakkan kaki dari atas ke bawah secara bergantian.
- Punggung telapak kaki ditendangkan ke bawah disertai lecutan dari pergelangan kaki.
- Lakukan gerakan kaki ke atas dengan santai dan jangan sampai keluar dari permukaan air.
- Angkat kepala setiap empat hitungan untuk mengambil napas.
- Lakukan berulang-ulang sampai gerakan tersebut betul-betul sempurna.



Gambar: Gerakan kaki di tempat

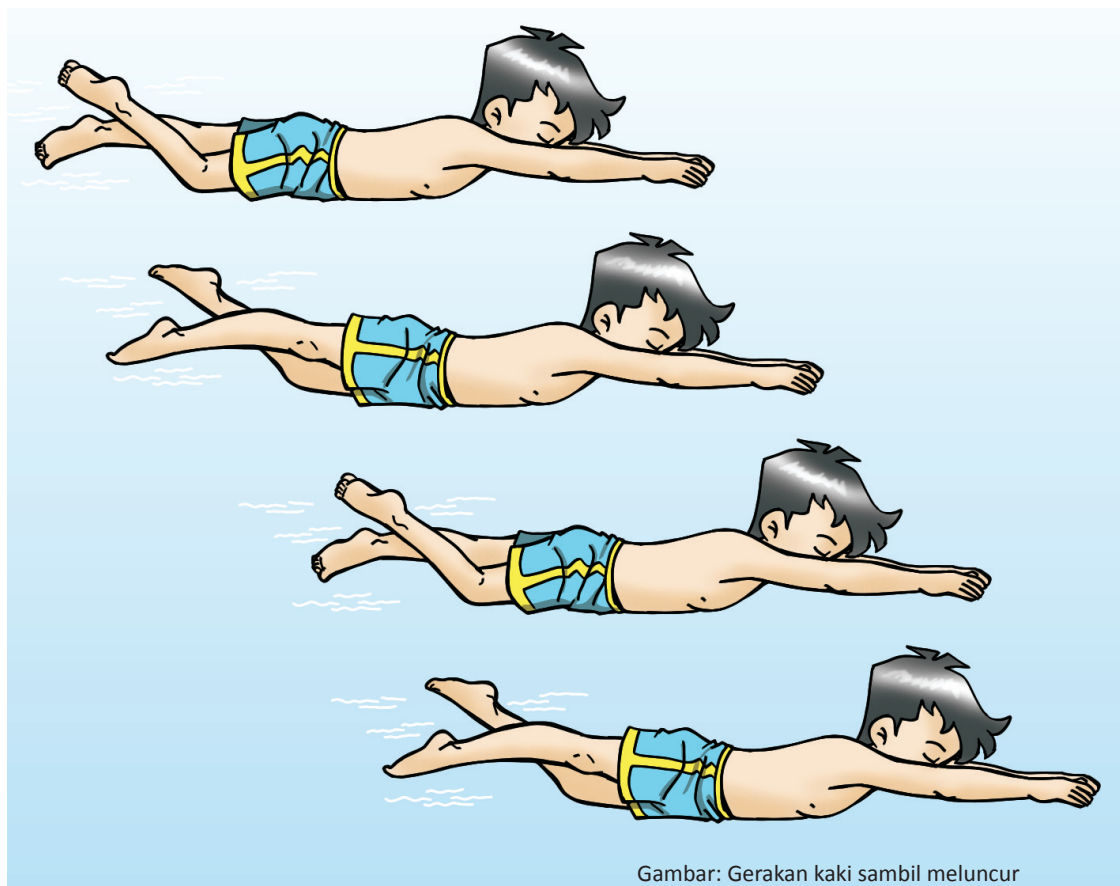
2. Gerakan Kaki Sambil Meluncur

Sikap awal:

- Berdiri membelakangi dinding kolam.
- Kaki kanan ditekuk dan menempel pada dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas dengan kedua lengan menempel di telinga, dan kedua ibu jari saling berkait.

Gerakan:

- Bungkukkan badan.
- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sekuat-kuatnya. Dengan demikian, badan akan meluncur ke depan dan kedua ibu jari tetap saling berkait.
- Gerakkan kaki dari atas ke bawah secara bergantian mulai dari pangkal paha.
- Angkat kepala setiap empat hitungan untuk mengambil napas.



Gambar: Gerakan kaki sambil meluncur

Gerakan Lengan

Gerakan–gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan sebagai tenaga atau penggerak, selain sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan gerakan lengan ini dilakukan bersamaan dengan gerakan kaki.

Dalam renang gaya bebas, gerakan lengan dibedakan menjadi 3, yaitu:

- Gerakan menarik (*pull*)
Gerakan ini dilakukan setelah siku masuk ke dalam air hingga mencapai bidang tegak lurus bahu.
- Gerakan mendorong (*push*)
Setelah posisi siku tegak lurus terhadap bahu, dilanjutkan dengan gerakan mendorong hingga lurus ke belakang.
- Gerakan kembali (*recovery*)
Setelah gerakan mendorong hingga lengan lurus ke belakang, gerakan selanjutnya adalah mengangkat siku ke atas (keluar dari air) diikuti lengan bawah dan jari–jari ke arah depan di atas permukaan air. Selanjutnya, jari–jari dimasukkan ke dalam air. Pada gerakan ini, posisi siku harus lebih tinggi dari lengan.

1. Gerakan Lengan di Tempat

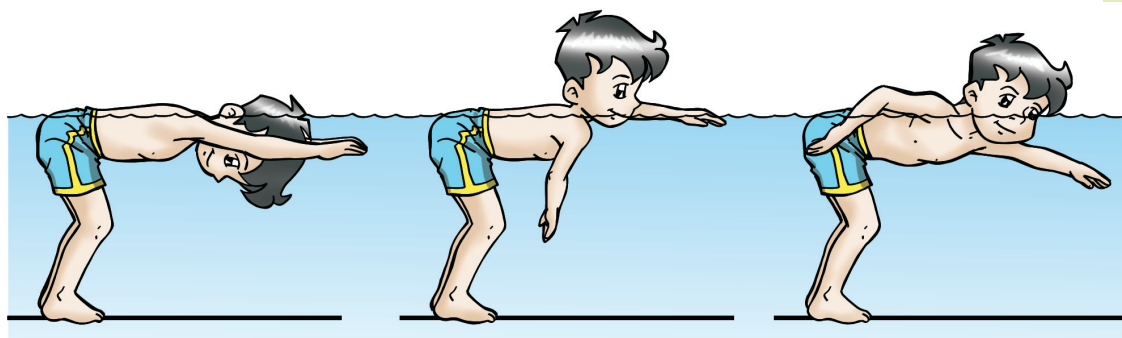
Sikap awal:

- Berdiri di pinggir kolam.
- Bungkukkan badan dengan kepala sejajar permukaan air.
- Kedua tangan lurus ke depan.

Gerakan:

- Gerakkan lengan kanan ke dalam air seperti gerakan mengayuh.
- Jari tangan rapat dan ibu jari diarahkan ke bawah.
- Siku harus lebih tinggi dari pergelangan tangan.
- Dorong tangan kanan ke bawah hingga berada di bawah badan.
- Ketika tangan sampai di bawah badan, segera tekuk siku kemudian angkat tangan kembali ke atas dan ke depan.

- Lakukan gerakan tersebut secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.



Gambar: Gerakan lengan di tempat

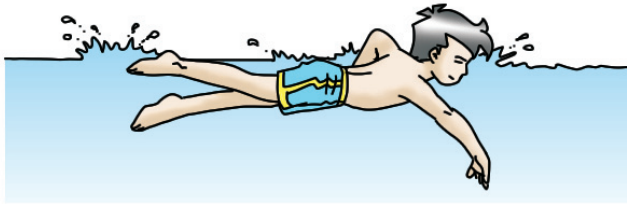
2. Gerakan Lengan Sambil Meluncur

Sikap awal:

- Berdiri di dalam kolam dengan punggung merapat ke pinggir kolam.
- Satu kaki menempel di dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas, lengan menempel ke telinga, dan ibu jari saling berkait.

Gerakan:

- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding sekuat-kuatnya hingga tubuh meluncur ke depan.
- Gerakan kaki dengan benar sesuai dengan yang telah dipelajari sebelumnya.
- Gerakkan lengan kanan ke dalam air seperti gerakan mengayuh.
- Jari tangan rapat dan ibu jari diarahkan ke bawah.
- Siku harus lebih tinggi dari pergelangan tangan.
- Di dalam air, dorong tangan ke bawah dengan kuat hingga berada di bawah badan.
- Lakukan gerakan tersebut secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Kaki jangan lupa untuk terus digerakkan.



Gambar: Gerakan lengan sambil meluncur



Gambar: Bentuk gerakan lengan pada renang gaya bebas

Pengambilan Napas

Pengambilan napas dalam renang dilakukan untuk mengambil napas sehingga dapat menempuh jarak yang lebih jauh. Dalam renang gaya bebas, pengambilan napas biasanya dilakukan dari arah samping, baik kanan maupun kiri. pengambilan napas dilakukan melalui mulut. Pengambilan napas dimulai pada akhir gerakan menarik pada lengan. Selanjutnya, wajah dimasukkan kembali ke dalam air sebelum gerakan kembali pada lengan. Adapun cara pengambilan napas dapat dijelaskan sebagai berikut.

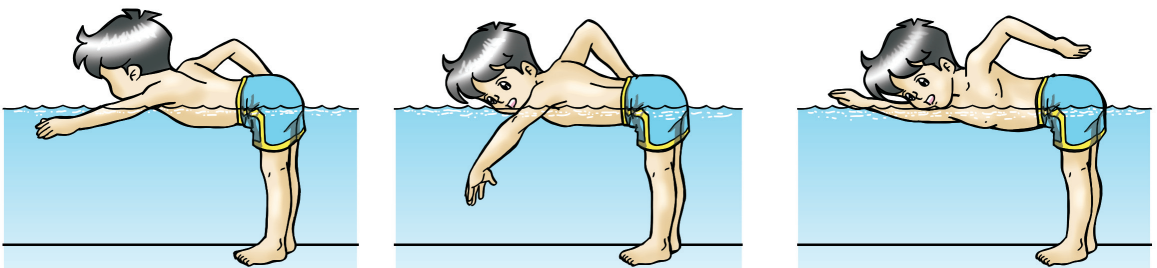
1. Gerakan Mengambil Napas di Tempat

Sikap awal:

- Berdiri di pinggir kolam.
- Bungkukkan badan dengan kepala sejajar permukaan air.
- Kedua tangan lurus ke depan.

Gerakan:

- Gerakkan lengan kanan ke dalam air seperti gerakan mengayuh.
- Jari tangan rapat dan ibu jari diarahkan ke bawah.
- Siku harus lebih tinggi dari pergelangan tangan.
- Dorong tangan kanan ke bawah hingga berada di bawah badan.
- Ketika tangan sampai di bawah badan, segera tekuk siku kemudian angkat tangan kembali ke atas dan ke depan.
- Saat siku ditekuk dan diangkat, miringkan kepala. Dengan demikian mulut berada di atas permukaan air.
- Ambil udara sebanyak-banyaknya melalui mulut.
- Kepala kembali menghadap ke dasar kolam.
- Hembuskan udara melalui hidung atau mulut sedikit demi sedikit.
- Pengambilan napas biasanya dilakukan saat gerakan lengan kanan saja.



Gambar: Mengambil napas di tempat

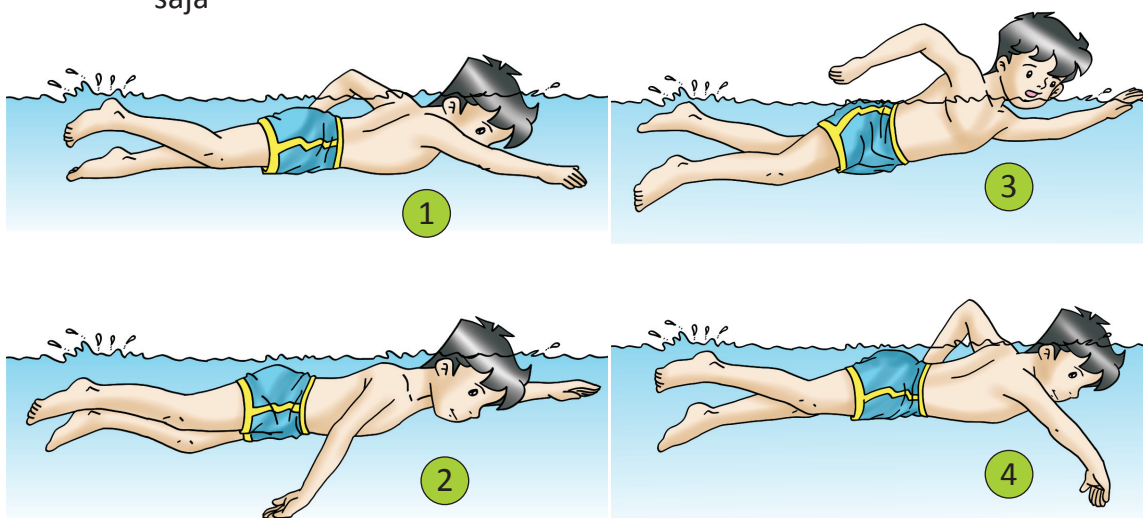
2. Gerakan Mengambil Napas Sambil Meluncur

Sikap awal:

- Berdiri di dalam kolam dengan punggung merapat ke pinggir kolam.
- Satu kaki menempel di dinding kolam.
- Kedua tangan lurus ke atas, lengan menempel ke telinga, dan ibu jari saling berkait.

Gerakan:

- Tolakkan kaki yang menempel pada dinding sekuat-kuatnya hingga badan meluncur ke depan.
- Gerakkan lengan kanan ke dalam air seperti gerakan mengayuh.
- Jari tangan rapat dan ibu jari diarahkan ke bawah.
- Siku harus lebih tinggi dari pergelangan tangan.
- Dorong lengan kanan ke bawah hingga berada di bawah badan.
- Ketika sampai di bawah badan, segera tekuk siku kemudian angkat lengan kembali ke atas dan ke depan.
- Saat siku ditekuk dan diangkat, miringkan kepala dan ambil napas melalui mulut.
- Kepala kembali menghadap ke dasar kolam sambil menghembuskan udara melalui hidung atau mulut sedikit demi sedikit.
- Pengambilan napas biasanya dilakukan saat gerakan tangan kanan saja



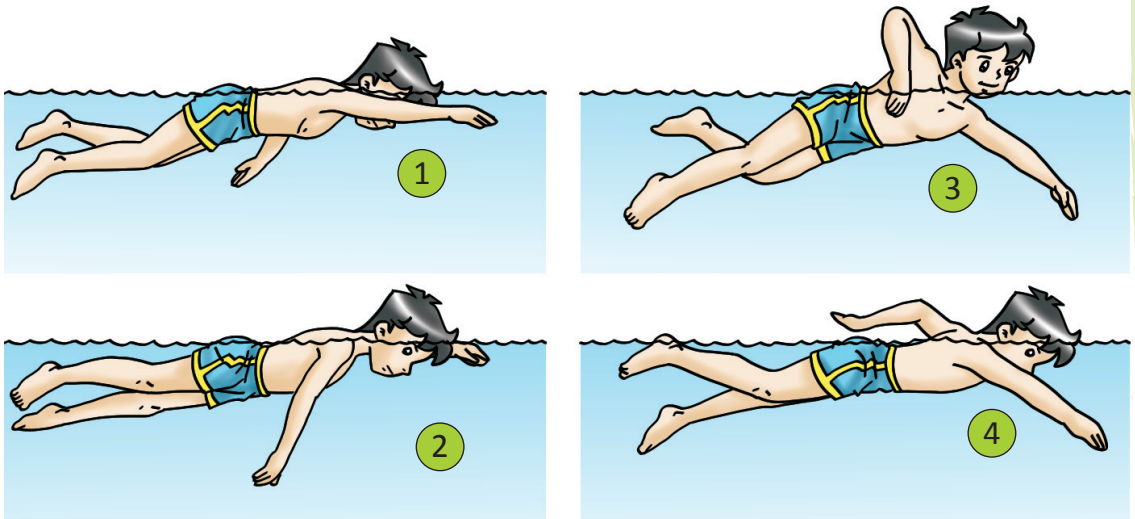
Gambar: Gerakan mengambil napas sambil meluncur

Gerakan Kombinasi

Gerakan kombinasi yaitu beberapa gerakan yang dilakukan dalam suatu rangkaian latihan renang. Berikut merupakan gerakan Kombinasi antara gerakan lengan, gerakan kaki, dan mengambil napas.

Cara melakukan:

- Meluncur dari pinggir kolam.
- Melakukan gerakan kaki, diikuti dengan gerakan lengan dan mengambil napas.
- Saat menggerakkan lengan, maka kaki juga harus terus digerakkan.



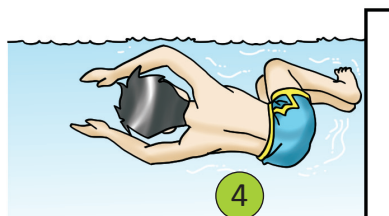
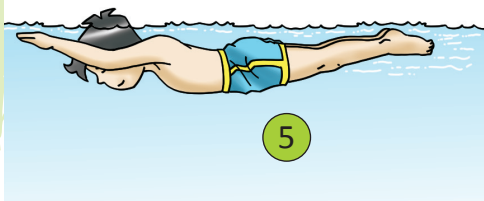
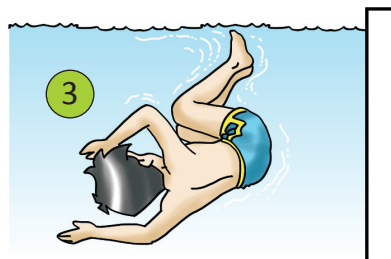
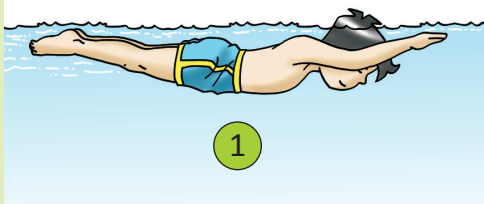
Gambar: Gerakan kombinasi renang gaya bebas

Gerakan Berputar Arah

Gerakan ini untuk melakukan balik arah ketika berenang. Gerakan ini dilakukan saat menyentuh dinding kolam dan ingin terus berenang.

Cara melakukan:

- Ketika ujung jari tangan menyentuh dinding kolam, putar badan sehingga kedua kaki menempel di dinding kolam.
- Tolakkan kedua kaki sehingga tubuh akan meluncur kembali sehingga kita dapat melanjutkan renang.



Gambar: Gerakan berputar arah

Untuk meningkatkan keterampilan dalam berenang, tentu diperlukan latihan yang teratur dan rutin. Apabila teknik-teknik dasar renang gaya bebas telah dikuasai dengan baik, maka kalian akan dapat melakukan renang gaya bebas dengan benar.

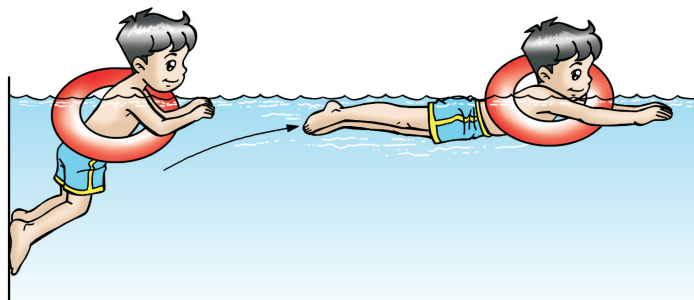
Bentuk-Bentuk Latihan Renang Gaya Bebas



Latihan Meluncur

Cara melakukan:

- Lingkarkan ban di badan sehingga badan dapat bergerak.
- Ulurkan tangan ke depan.
- Satu atau kedua kaki menempel pada dinding kolam renang.
- Tolakkan kaki ke dinding kolam sekuat-kuatnya hingga badan meluncur ke depan.
- Lakukan beberapa kali hingga gerakannya sempurna.



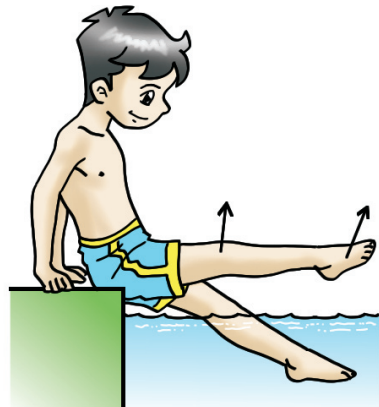
Gambar: Latihan meluncur dengan menggunakan ban

Latihan Gerakan Kaki

Cara 1:

Cara melakukan:

- Duduk di pinggir kolam. Kedua tangan berada di samping badan dan berpegangan pada pinggir kolam.
- Menggerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian sambil duduk di pinggir kolam.
- Gerakkan kaki dari atas ke bawah secara bergantian mulai dari pangkal paha.



Gambar: Latihan gerakan kaki di pinggir kolam renang



Gambar: Latihan gerakan kaki di dalam kolam renang

Cara 2:

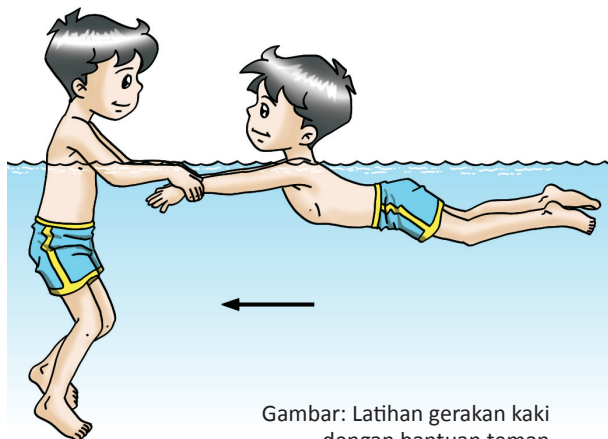
Cara melakukan:

- Duduk di dalam kolam renang yang dangkal.
- Menggerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian.
- Gerakkan kaki dari atas ke bawah secara bergantian mulai dari pangkal paha.
- Lengan, kaki, dan badan dalam posisi lurus, kecuali lutut saat melakukan gerakan tersebut tertekuk.

Cara 3:

Cara melakukan:

- Kedua lengan dipegang oleh teman.
- Lengan, kaki, dan badan lurus.
- Saat melakukan gerakan perenang akan bergerak maju ke depan, sedangkan yang memegang lengan berjalan mundur.



Gambar: Latihan gerakan kaki dengan bantuan teman

Cara 4

Cara melakukan:

- Kedua tangan berpegangan pada papan renang (papan pelampung) di depan.
- Lengan, badan, dan kaki lurus.
- Kaki digerakkan naik turun secara bergantian.



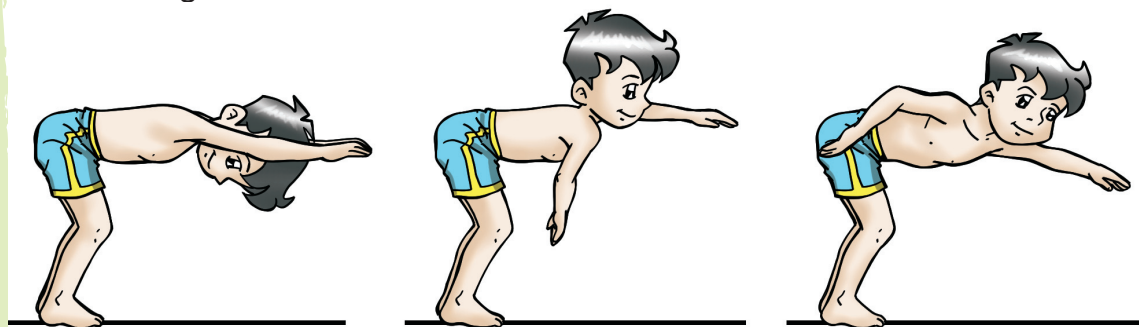
Gambar: Latihan gerakan kaki dengan menggunakan papan renang

Latihan Gerakan Lengan

Cara 1

Cara melakukan:

- Berdiri di darat.
- Kedua kaki sejajar dan lurus.
- Badan agak dibungkukkan dan kedua tangan lurus ke depan.
- Lakukan gerakan lengan dengan gerakan menarik, mendorong, mengangkat siku tinggi, kemudian meluruskan ke depan badan. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.
- Selanjutnya, lakukan gerakan itu pada kedua lengan secara bergantian.

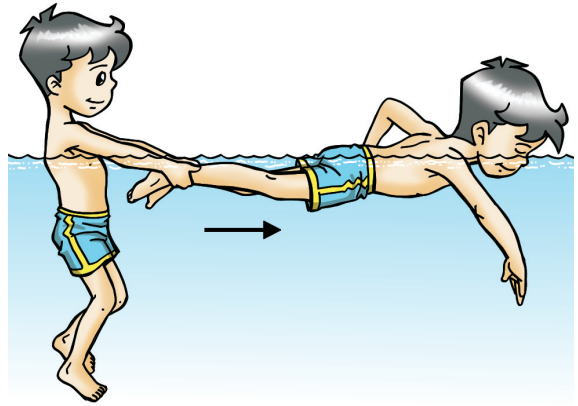


Gambar: Latihan gerakan lengan di darat

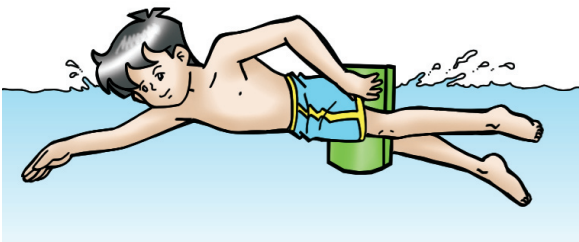
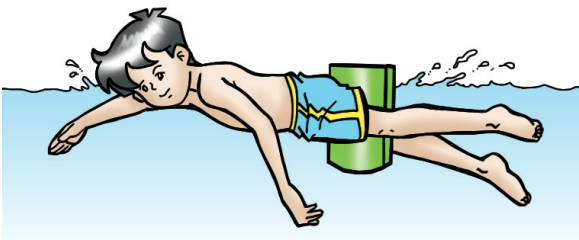
Cara 2

Cara melakukan:

- Kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang.
- Badan terapung di atas permukaan air.
- Kaki dan badan lurus.
- Lakukan gerakan menarik, mendorong, mengangkat siku tinggi, kemudian meluruskan ke depan badan.
- Lakukan dengan kedua lengan secara bergantian



Gambar: Latihan gerakan lengan dengan bantuan teman



Gambar: Latihan gerakan lengan dengan menggunakan papan pelampung yang diapit oleh kedua paha

Cara 3

Cara melakukan:

- Kedua paha mengapit papan pelampung.
- Badan terapung di atas permukaan air.
- Posisi kedua lengan, badan, dan kaki lurus.

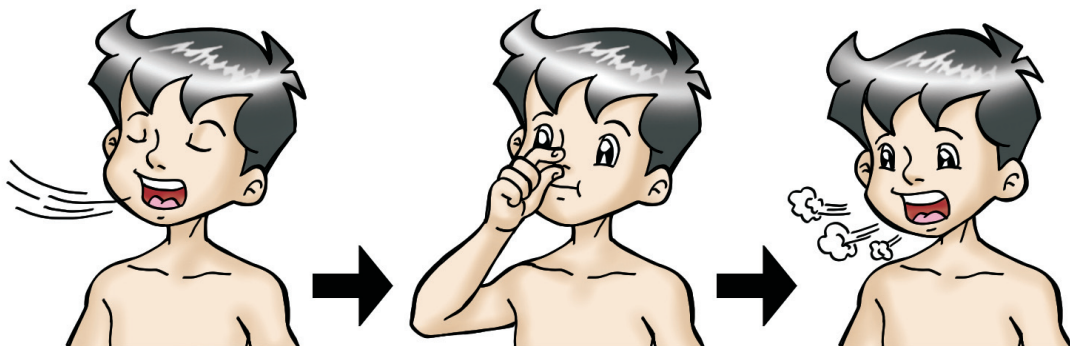
Latihan Mengambil Napas

Cara 1:

Cara melakukan:

- Ambil udara melalui mulut.
- Tahan beberapa saat dengan menutup hidung.

- Jika sudah tidak tahan, hembuskan udara melalui mulut perlahan-lahan.
- Lakukan secara berulang-ulang hingga terbiasa.

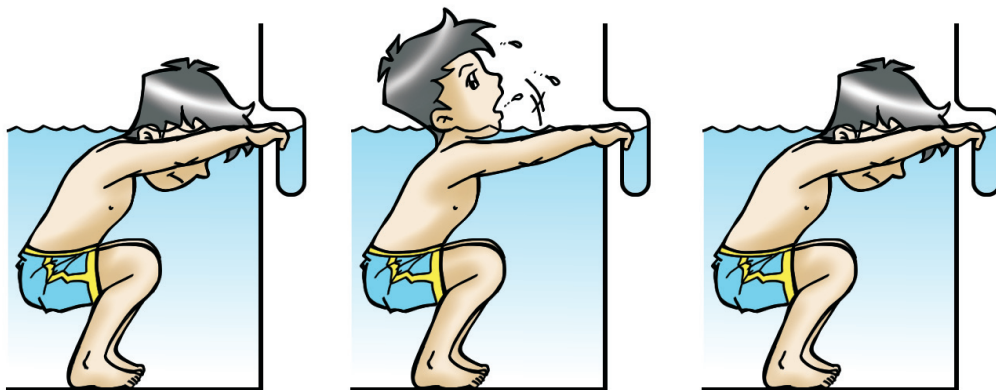


Gambar: latihan mengambil napas

Cara 2:

Cara melakukan:

- Badan menghadap ke dinding kolam.
- Kedua tangan berpegangan pada pegangan besi pada kolam yang dangkal.
- Rendahkan kedua lutut.
- Bungkukkan badan agak ke depan hingga kepala masuk ke dalam air.
- Angkat leher sehingga kepala berada di atas permukaan air.
- Ambil udara sebanyak-banyaknya melalui mulut.
- Masukkan kembali kepala ke dalam air menghadap ke dasar kolam.
- Buang udara melalui hidung atau mulut sedikit demi sedikit.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang hingga terbiasa.



Gambar: Latihan mengambil napas di dalam kolam renang dengan mengangkat leher

Cara 3:

Cara melakukan:

- Badan menghadap ke dinding kolam.
- Kedua tangan berpegangan pada pegangan besi pada kolam yang dangkal.
- Rendahkan kedua lutut.
- Bungkukkan badan agak ke depan hingga kepala masuk ke dalam air.
- Putar leher ke kanan atau ke kiri.
- Pada saat mulut berada di atas permukaan air hirup udara sebanyak-banyaknya.
- Putar kembali leher sehingga wajah menghadap ke dasar kolam.
- Saat mulut berada di dalam air keluarkan udara melalui hidung atau mulut sedikit demi sedikit.



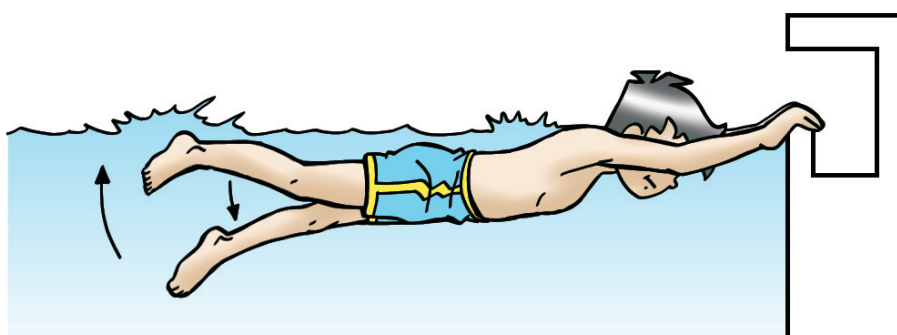
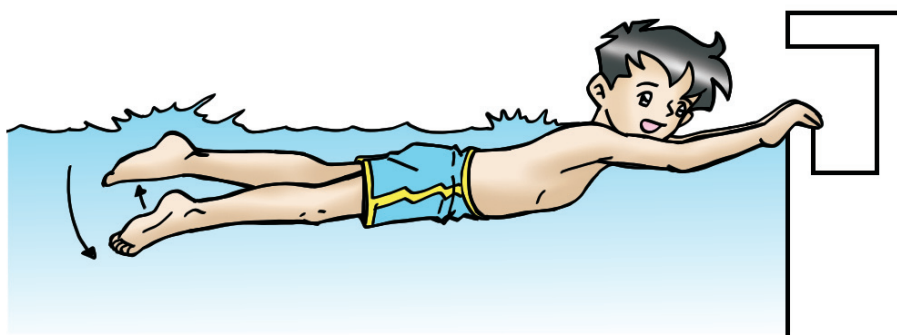
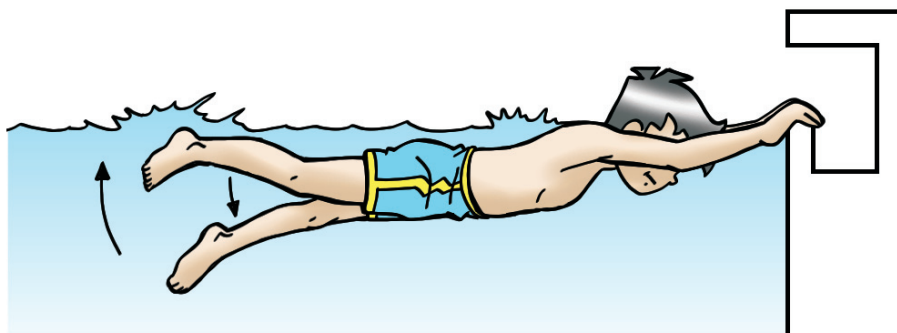
Gambar: latihan mengambil napas di dalam kolam renang dengan memutar leher ke kanan atau ke kiri

Cara 4

Cara melakukan:

- Berdiri menghadap ke dinding kolam.
- Kedua tangan berpegangan pada pegangan besi.
- Tolakkan kedua kaki dari dasar kolam sehingga badan mengapung di permukaan air.
- Jari-jari kaki meruncing.
- Lakukan gerakan menendang sebanyak 2-4 kali.

- Putar leher ke samping kanan sehingga mulut berada di atas permukaan air.
- Ambil udara sebanyak-banyaknya melalui mulut.
- Putar kembali leher sehingga kepala masuk ke dalam air.
- Buanglah udara sedikit demi sedikit melalui mulut ketika kepala berada di dalam air.
- Lakukan gerakan tersebut beberapa kali hingga terbiasa.

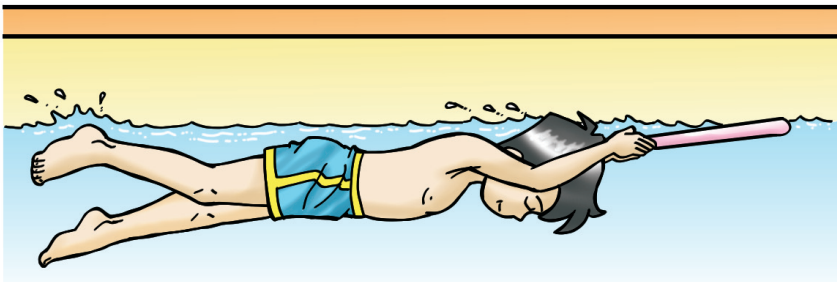
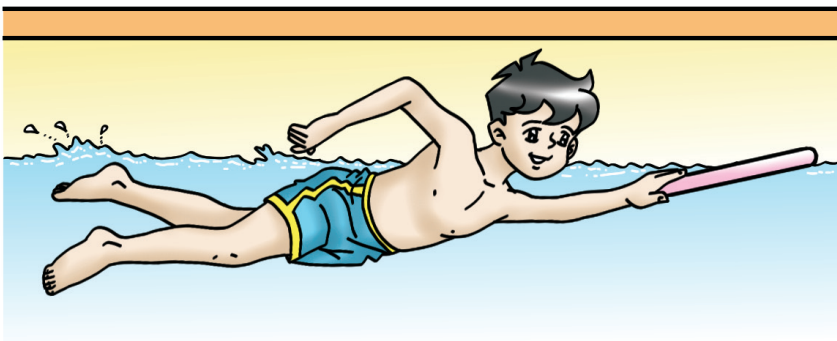
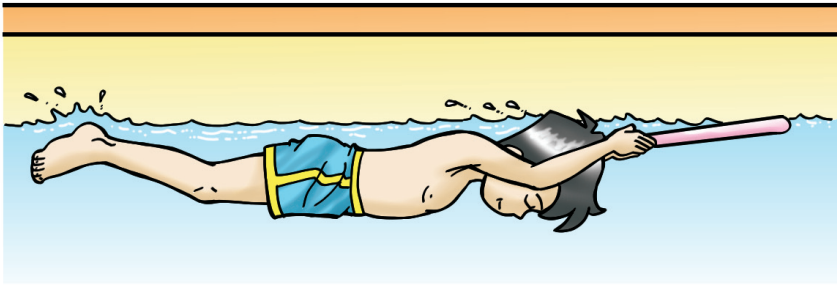


Gambar: latihan mengambil napas sambil melakukan gerakan kaki

Cara 5:

Cara melakukan:

- Meluncur dengan memegang pelampung.
- Dorong tangan kanan ke bawah hingga berada di bawah badan.
- Ketika tangan sampai di bawah badan, segera tekuk siku kemudian angkat tangan kembali ke atas dan ke depan.
- Saat siku ditekuk dan diangkat, miringkan kepala dan ambil napas.
- Kepala kembali menghadap ke dasar kolam sambil menghembuskan udara melalui hidung atau mulut sedikit demi sedikit.



Dasar Keselamatan di Air



Saat latihan renang, keselamatan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Orang yang berlatih renang harus mematuhi semua peraturan yang ada agar dapat terlaksana dengan aman dan nyaman. Hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan latihan renang adalah sebagai berikut:



Gambar: Saling dorong di pinggir kolam

1. Lakukan pemanasan sebelum masuk kolam renang.
2. Jangan berenang sendirian.
3. Tidak boleh saling dorong dari pinggir kolam.
4. Tidak berenang di tempat dalam sebelum menguasai renang.
5. Tidak boleh meloncat ke tempat dimana terdapat kumpulan orang-orang.

6. Tidak boleh berlari-lari di sekitar kolam agar tidak terpelelet dan jatuh.
7. Dilarang meloncat di daerah kolam yang dangkal dengan posisi menekuk.



Gambar: Berlari-lari di pinggir kolam



Gambar: Membasuh muka di pinggir kolam

8. Dilarang membasuh muka di pinggir kolam karena bisa tergelincir ke dalam kolam.
9. Gunakan pakaian renang ketika berenang.
10. Gunakan alat bantu seperti kacamata dan tutup kepala untuk melindungi mata dan rambut.

11. Jangan berenang jika sedang sakit, baik penyakit menular atau penyakit yang berbahaya.
12. Jangan membawa barang berharga.
13. Jangan memasukkan sesuatu/makanan ke dalam mulut karena dapat mengganggu pernapasan ketika berenang.
14. Satu jam sebelum berenang, hindari makan besar.
15. Tidak boleh makan dan minum di kolam renang karena dapat mengotori kolam renang.

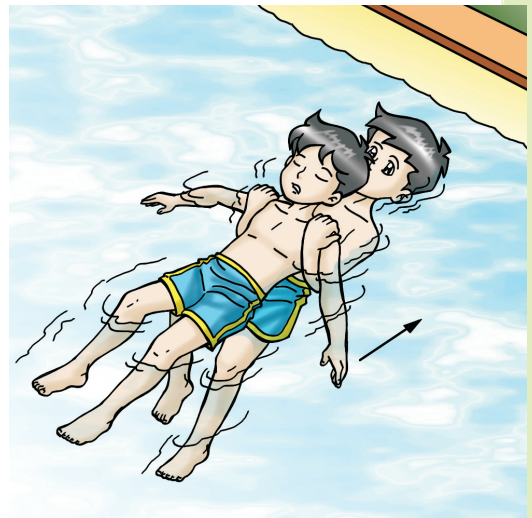
Menolong Korban Kecelakaan di Air

Jika ingin menolong orang yang mengalami kecelakaan di air, si penolong harus dapat berenang. Cara menolongnya pun harus benar sehingga tidak berakibat fatal pada si korban. Seorang penolong juga harus bersikap tenang.

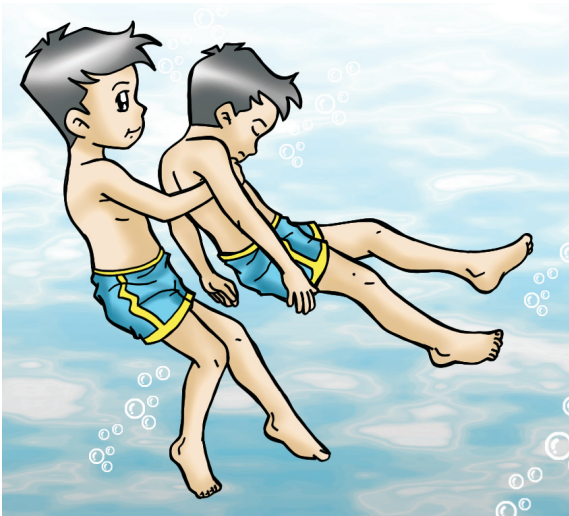
Gaya berenang yang paling mudah dilakukan dan digunakan untuk menolong korban kecelakaan di air adalah gaya bebas.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menyelamatkan korban kecelakaan di air antara lain sebagai berikut:

1. Jika korban tenggelam, maka sebaiknya didatangi dari arah belakang.
2. Berusaha menghindar dari gapaian korban agar tidak tenggelam keduanya.
3. Tenangkan korban.



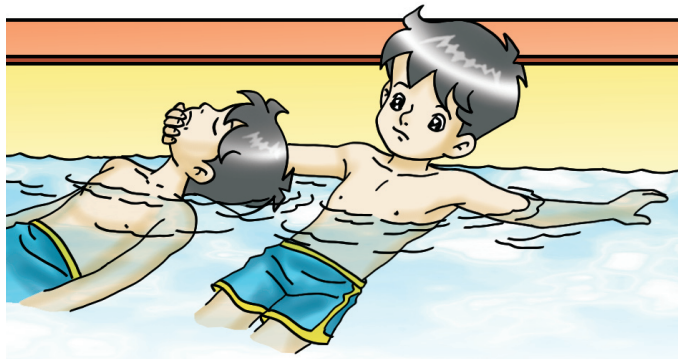
Gambar: Mendatangi korban dari arah belakang



Gambar: Membawa korban ke permukaan air

Jika korban sudah tenggelam dan berada di bawah air, maka dorong dan bawalah korban ke permukaan air.

Tariklah korban dengan memegang bawah dagunya sehingga korban dapat bernapas melalui hidungnya.



Gambar: Menarik korban dengan memegang bawah dagunya

Berhati-hatilah selama berada di sekitar dan di dalam kolam renang. Taati peraturan yang ada, dan jangan ceroboh.

Daftar Pustaka

- Anonim. 12 Agustus 2008. *Persiapan Aktivitas Di Air*. <http://onopirododo.wordpress.com/category/pendidikan/>
- Asep Kurnia Nenggala. 2007. *Sehat dan Tangkas Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas IV Sekolah Dasar*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Dadeng Kurnia. 1982. *Cara Praktis Belajar Renang Modern*. Jakarta: Prakarsa Belia.
- Dinas Olahraga DKI Jakarta. 1996. *Petunjuk Olahraga Renang*. Jakarta: Dinas Olahraga.
- Hidayat. 14 Februari 2009. *Olahraga Renang*. <http://menentukan-arah.blogspot.com/2009/02/olah-raga-renang.html>.
- lin. 09 Maret 2008. *Perlengkapan Renang*. <http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/03/perlengkapan-renang.html>.
- Irwansyah. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Atas*. Cetakan II. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Partogi Siagian. 12 September 2009. Belajar Berenang. <http://intinusantara.wordpress.com/2009/09/12/belajar-berenang/>
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas IX*. Jilid 3. Jakarta: Erlangga.
- Tim Penjas SD. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 4 SD*. Edisi I. Jakarta: Yudhistira.
- Yayat Supriatna, dkk. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD dan MI Kelas IV*. Edisi revisi kedua. Jakarta: Widya Utama. <http://ibnuzaki.com/?p=509>

Daftar Istilah

<i>Berenang</i>	: menggerakkan badan melintasi air dengan badan berada di permukaan air dan meluncur.
<i>Fleksibel</i>	: lentur; mudah dibengkokkan.
<i>Hand paddle</i>	: benda yang digunakan untuk melatih dan memperkuat tangan pada renang gaya bebas.
<i>Kaki katak</i>	: sepatu karet dengan sirip yang melebar di bagian ujung kaki.
<i>Kardiovaskuler</i>	: berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah,
<i>Mengapung</i>	: mengambang di permukaan air (tidak tenggelam).
<i>Meluncur</i>	: bergerak dengan cepat.
<i>Pelampung</i>	: benda yang ringan dan terapung (tidak tenggelam).
<i>Pull buoy</i>	: pelampung kaki agar kaki terangkat ke atas permukaan air.
<i>Renang gaya bebas</i>	: berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dan kedua lengan digerakkan ke depan secara bergantian.
<i>Renang gaya punggung</i>	: merupakan gaya renang dengan posisi wajah menghadap ke atas.
<i>Sendi</i>	: hubungan antartulang.
<i>Trauma</i>	: ingatan dan kesan buruk yang sulit dilupakan akibat kejadian masa lalu.

Indeks

Ban 15
Berenang 2-6,13-15,32,33,42,43
Gaya bebas (renang) 2,16,22,27,29,33,43
Gaya dada 2
Gaya punggung 2
Gaya kupu-kupu 2,16
Gerakan berputar arah 32
Gerakan kaki 14,16,24-27,32
Gerakan kembali (recovery) 27,29
Gerakan kombinasi 32
Gerak menarik (pull) 27,29,36,37
Gerakan mendorong (push) 27,36,37
Gerakan tangan (lengan) 16,27,28,30,31,32
Hand paddle 16
Kacamata (renang) 15,43
Kaki katak 15
Keseimbangan 19,20,21,27
Keselamatan di air 42
Kolam (renang) 2,3,6,14,17,19,42-44
Latihan gerakan kaki 34
Latihan gerakan lengan 35
Latihan meluncur 34
Latihan mengambil napas 37
Latihan renang 5,32,42
Manfaat renang 4
Meluncur 16,22,26,28,31,32,41
Mengambil napas 29-32
Mengapung 4,16,23,24
Menyelamatkan korban 43
Meregangkan 8-11
Olahraga (renang) 2,3,4,22

Pakaian renang 14,15,43
Papan renang 16,36
Pemanasan 6,13,42
Pendinginan 12
Pengenalan air 17
Penutup kepala 17
Peraturan 42,44
Peregangan 6,7,12
Perlengkapan renang 14
Pull buoy 16
Regangan 7,9
Renang 1-5,12,14,16,19,22,29,32,42
Sejarah Renang 1, 2
Teknik dasar 22,33

Lampiran

Beberapa Kesalahan dalam Renang Gaya Bebas

Berikut ini beberapa kesalahan yang biasa terjadi pada renang gaya bebas.

1. Wajah berada di atas air.

Hal ini menyebabkan bagian bawah badan cenderung turun ke bawah, sehingga tekanan air akan semakin besar. Akibatnya, kecepatan akan menurun.

Seharusnya:

Benamkanlah wajah ke dalam air, dengan wajah menghadap ke bawah agak ke depan (membentuk sudut 45 derajat). Dengan demikian, pandangan kita akan lebih baik. Jika wajah menghadap tegak lurus ke dasar kolam, kita tidak tahu apa yang ada di depan kita. Kita bisa saja menabrak sesuatu.

2. Ketika mengambil napas, kepala terangkat dari permukaan air. Ini akan merusak keseimbangan dan irama gerakan.

Seharusnya:

Cukup dengan menolehkan kepala ke samping, dengan satu telinga tetap tercelup air. Bukan menolehkan kepala saja, tapi juga memiringkan badan kita. Dengan demikian, kita dapat mengambil udara dengan mudah dan leluasa.

3. Lutut tertekuk ketika kedua kaki mengayun. Akibatnya, tubuh Anda tidak lagi lurus sejajar dengan permukaan air. Tekanan air akan semakin besar dan kecepatan kita akan berkurang.

Seharusnya:

Mengayunkan kaki mulai dari paha, dengan lutut tidak ditekuk. Gunakan lutut untuk menjaga kelenturan ayunan kaki.

4. Kesalahan pada gerakan tangan. Gerakan tangan merupakan sumber dorongan paling utama. Gerakan tangan yang benar akan menghasilkan dorongan yang besar sehingga laju akan semakin cepat.
- Gerakan mendorong (mengayuh) pada lengan tidak dilakukan secara penuh (hanya sampai sejajar dada). Hal ini menyebabkan gaya dorong yang dihasilkan tidak optimal.

Seharusnya: gerakan mendorong dilakukan hingga lengan mencapai paha.

- Tangan kita turun sesudah masuk kembali ke dalam air (gerakan istirahat pada lengan). Hal ini akan menghambat laju kita. Selain itu, jika kesalahan ini kita lakukan bersamaan dengan mengambil napas, maka wajah kita tidak akan bisa menyembul dari permukaan air dengan optimal. Hal ini menyebabkan kita menjadi kurang nyaman ketika mengambil napas.

Seharusnya:

Begitu tangan masuk kembali ke dalam air, sorongkanlah lurus ke depan sejajar dengan permukaan air. Seolah-olah hendak meraih benda terapung yang terletak jauh di depan kita.

Sumber: <http://abdurrosyid.wordpress.com/2008/06/01/beberapa-kesalahan-dalam-berenang-gaya-bebas>

Berenang merupakan kegiatan yang menyenangkan. Selain menyehatkan dan menyegarkan, berenang juga dapat menghilangkan stres yang mungkin sedang kita rasakan.



Dalam renang terdapat empat gaya dasar, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Namun pada buku ini hanya akan dibahas mengenai renang gaya bebas. Pada renang gaya bebas, laju tubuh di air lebih cepat dibandingkan dengan gaya-gaya renang yang lain.



Dalam olahraga renang terdapat beberapa teknik dasar, yaitu meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, serta gerakan kombinasi. Keseluruhan teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai dengan baik sehingga kita dapat melakukan renang dengan benar.

