

MAKALAH RENANG

“DI SUSUN UNTUK MEMENUHI TUGAS MATA PELAJARAN PENJAS “



Disusun oleh :

Nama : PEVI SR

Kelas : IX E

SMPN 1 IBUN

2014 – 2015

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis penjatkan kehadiran Alloh SWT, yang atas rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan makalah yang berjudul “RENANG “

Dalam Penulisan makalah ini penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan baik pada teknis penulisan maupun materi, mengingat akan kemampuan yang dimiliki penulis. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan pembuatan makalah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal pada mereka yang telah memberikan bantuan, dan dapat menjadikan semua bantuan ini sebagai ibadah, Amiin Yaa Robbal ‘Alamiin.

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Pembahasan

BAB II PEMBAHASAN

- A. Sejarah Renang
- B. Dasar Belajar Renang
 - 1. Pengenalan Air
 - 2. Meluncur
 - 3. Latihan Pernafasan
- C. Macam – Macam Gaya Olahraga Renang
 - 1. Renang Gaya Bebas
 - 2. Renang Gaya Dada
 - 3. Renang Gaya Punggung
 - 4. Renang Gaya Kupu – Kupu
- D. Hal – Hal Yang Diperhatikan Dalam Renang
 - 1. Hal – Hal Yang Harus Dilakukan Sebelum Berenang
 - 2. Hal – Hal Yang Harus Dilakukan Sesudah Berenang
- E. Manfaat Renang Bagi Tubuh

BAB III PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dilandasi atas dasar hobi saya berenang, dan untuk memenuhi tugas dari bapak guru, itu sebabnya saya selaku penyusun mengangkat olahraga renang ini sebagai makalah.

Semua orang di dunia ini, pasti sudah tidak asing lagi tentang apa itu olahraga renang. Namun sebagian orang tidak mengetahui seluk beluk renang itu sendiri. Disini, saya mengemukakan tentang sejarah renang, macam – macam gara renang, manfaat renang, dan masih banyak lagi uraian yang saya paparkan dalam makalah ini.

B. Pembahasan

Berenang ialah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Sejarah Renang

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di "gua perenang" yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Beberapa di antara dokumen tertua yang menyebut tentang berenang adalah Epos Gilgamesh, Iliad, Odyssey, dan Alkitab (Kitab Yehezkiel 47:5, Kisah Para Rasul 27:42, Kitab Yesaya 25:11), serta Beowulf dan hikayat-hikayat lain. Pada 1538, Nikolaus Wynmann seorang profesor bahasa dari Jerman menulis buku mengenai renang yang pertama, Perenang atau Dialog mengenai Seni Berenang (Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst).

Perlombaan renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Sebagian besar peserta waktu itu berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, Federation Internationale de Natation (FINA) dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai suatu gaya tersendiri pada tahun 1952.

B. Dasar Belajar Renang

1. Pengenalan Air

Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang. Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat – sifat air seperti basah, dingin, dan sebagainya.

Latihan pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan atau yang lain, misalnya :

- Berkejar – kejaran di kolam yang dangkal
- Saling mencipratkan air ke muka teman
- Memasukkan kepala dan badan ke dalam air
- Menyelam melalui rintangan yang dibuat teman

2. Meluncur

Setelah mengetahui sifat – sifat air, maka dilanjutkan dengan latihan meluncur dan mengapun, caranya adalah :

- Berdiri dengan kedua tangan lurus, bungkukkan badan ke depan.
- Letakkan kedua kaki pada lantai kolam, hingga badan terdorong ke depan dalam sikap mengambang dan meluncur.

3. Latihan Pernafasan

a) Teknik Gerakan Pernafasan

1) Sikap Permulaan

Berdiri kongkang di kolam dasar

- o Membungkukkan tubuh rata dengan air
- o Muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang dilurukjan ke depan.

2) Gerakan

- o Pernafasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan, sehingga mulut mengambil nafas.
- o Gerakan tersebut bersamaan lengan searah dengan putaran kepala berada di belakang samping tubuh.

b) Cara Melakukan Gerak Dasar Mengambil Nafas

- o Lakukan dengan posisi telungkup terapung, dan kedua tangan memegang dinding kolam.
- o Ambillah nafas melalui mulut dan masukkan muka ke dalam air, mata melihat ke depan sedikit.
- o Permukaan air di dahi, buang nafas melalui hidung. Setelah itu, putarkan kepala ke samping kanan / kiri berporos leher. Sehingga mulut dan mulut di atas permukaan air.

C. Macam – Macam Gaya Dalam Olahraga Renang

1. Renang Gaya Bebas



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

Tidak seperti halnya gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak mengatur teknik yang digunakan dalam lomba renang kategori gaya bebas. Perenang dapat berenang dengan gaya apa saja, kecuali gaya dada, gaya punggung, atau gaya kupu-kupu. Walaupun sebenarnya masih ada

teknik-teknik renang "gaya bebas" yang lain, gaya krol (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam lomba renang gaya bebas, sehingga gaya krol identik dengan gaya bebas.

a. Posisi Badan Gaya Bebas

Posisi badan harus horizontal. Walaupun kaki masih cukup dalam di dalam air. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar posisi badan sejajar / horizontal yaitu :

- o Dahi dan telinga jangan sampai berada di atas permukaan air
- o Punggung dan pantat sedikit berada di atas permukaan air
- o Otot – otot perut dan leher rilek.

b. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :

- o Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
- o Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
- o Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rilek) jangan sampai keluar dari permukaan air.
- o Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian.

c. Gerakan Lengan

Gerakan tangan gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap yaitu :

- o Gerakan menarik (pull)
Dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.
- o Gerakan mendorong (push)
Setelah siku mencapai bidang vertical bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
- o Istirahat (Recovery)

Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air.

2. Renang Gaya Dada



Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

a. Gerakan Kaki

- o Kaki ditekuk (dengkul dibengkokkan/ditekuk)
 - o Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan)
 - o Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan ..ini akan menambah daya dorong)
- b. Gerakan Tangan
- o Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu & menempel)
 - o Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
 - o Luruskan tangan kembali.
- c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki & Mengambil Nafas
- o Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian.
 - o Pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil nafas.

4. Renang Gaya Punggung



Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas.

a. Gerakan Kaki

- o Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan /seperti gaya bebas tetapi dengan posisi wajah menghadap ke atas)
- o Kaki digerakkan bergantian dengan cukup cepat agar arah renang Anda tidak melenceng/berbelok

b. Gerakan Tangan

- o Posisi awal satu tangan lurus di atas kepala
- o Kemudian langsung mengayuh ke belakang menuju pinggang
- o Kemudian angkat keluar dari permukaan air dan kembalikan ke posisi awal

c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki & Mengambil Nafas

Kaki terus bergerak seperti pada point 1 di atas. Dengan gaya ini, tidak akan ada masalah kesulitan dalam pengambilan nafas karena wajah kita berada di atas air.

Mungkin yang jadi masalah adalah apakah kita sudah sampai ujung kolam atau belum, karena kita tidak bisa melihatnya (mata kita menghadap ke atas). Hal ini bisa diatasi dengan menghitung gerakan tangan.

4. Renang Gaya Kupu – Kupu



Gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang terbaru dalam pertandingan renang. Perenang gaya kupu-kupu pertama kali ikut dalam lomba renang pada tahun 1933.

Berbeda dari gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang umumnya dapat mudah dikuasai, pemula perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam gaya kupu-kupu. Sebagian besar pemula juga menganggap gaya kupu-kupu sebagai gaya tersulit untuk dipelajari. Dibandingkan ketiga gaya berenang lainnya, teknik gerakan yang buruk dalam gaya kupu-kupu tidak dapat ditutupi dengan besarnya tenaga yang dikeluarkan perenang.

a. Gerakan Kaki

- o Posisi awal, kaki dan paha dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh ditekuk. Juga kedua telapak kaki dalam posisi agak berdekatan (agak rapat) satu sama lainnya.
- o Kemudian gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air

- o Kemudian jatuhkan ke dua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan. Dan pinggul akan terdorong dan naik ke depan.

b. Gerakan Tangan

- o Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan berdekatan, tapi tidak perlu menempel satu dengan yang lainnya)
- o Kemudian tarik kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Terus tarik sampai ke belakang.
- o Kemudian angkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air dan ayunkan kembali depan.

c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki & Mengambil Nafas

Gerakkan kaki seperti pada point 1 di atas. Kemudian gerakkan kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Pada waktu gerakan tangan ke bawah inilah saat kita sedikit menaikkan kepala ke atas untuk mengambil nafas. Gerakan kaki dan tangan dilakukan bergantian.

D. Hal – Hal Yang Diperhatikan Dalam Renang

1. Hal – Hal Yang Harus Dilakukan Sebelum Berenang

- o Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang – kejang otot pada saat berenang. Pemanasan senam bisa dilakukan dengan cara menggerak – gerakkan badan (senam kecil) atau dengan berlari – lari kecil.
- o Mandi pada air pancuran yang tersedia sebelum masuk ke kolam renang. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bawa tubuh dalam keadaan bersih dan tubuh dapat menyesuaikan dengan suhu air.
- o Latihlah irama kaki terlebih dahulu, sebelum bentuk – bentuk latihan lainnya.

2. Hal – Hal Yang Harus Dilakukan Sesudah Berenang

- o Membasuh mata agar bersih dari kotoran. Hal ini perlu dilakukan karena air di dalam kolam renang biasanya kotor.
- o Jika telinga kemasukan air, diusahakan air bisa keluar kembali sambil loncat – loncat atau dengan cara yang lain.
- o Keringkan pakaian renang di tempat yang teduh (tidak panas)

E. Manfaat Renang Bagi Tubuh

1. Meningkatkan Kualitas Jantung Dan Peredaran Darah

Jantung merupakan organ tubuh yang memompa darah agar mengalir ke seluruh tubuh, sedangkan darah tersebut mengangkut sari – sari makanan dan oksigen sehingga terjadi proses pembakaran serta menghasilkan energi yang diperlukan untuk bergerak.

2. Meningkatkan Kapasitas Vital Paru – Paru

Paru – paru berfungsi untuk mengambil oksigen yang sangat diperlukan dalam proses oksidasi (pembakaran). Renang akan melatih kerjaparu – paru dan meningkatkan kemampuan paru – paru untuk mengambil oksigen yang banyak. Dengan terpenuhinya oksigen maka proses pembakaran dalam tubuh menjadi lancar sehingga energi yang diperlukan dapat terpenuhi

3. Mempengaruhi Otot Menjadi Berisi

Ketika berenang akan terjadi gerakan otot yang dinamis dan otot akan bekerja terus menerus. Hal ini akan membuat serabut otot bertambah banyak dan bertambah kuat. Sehingga otot – otot tubuh akan kelihatan lebih berisi / padat.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Renang merupakan cabang dari salah satu olah raga air yang telah di perlombakan sejak tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Adapun bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di "gua perenang" yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya. Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Berenang mempunyai beberapa macam gaya diantaranya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu.

Gaya berenang tersebut mempunyai cirri khas tersendiri dan teknik yang berbeda-beda untuk dapat mencapai kecepatan dalam berenang yang maksimal. Berenang dapat membugarkan tubuh dan untuk yang professional dapat mencetak prestasi dari tingkat nasional maupun internasional.

Namun sebaiknya dalam memulai dan sesudah nya agar tubuh tidak terjangkit efek buruk dari berenang seperti kejang-kejang. Adapun manfaat berenang itu sendiri

adalah meningkatkan kualitas jantung dan peredaran darah, meningkatkan kapasitas vital paru – paru dan mempengaruhi otot mejadi berisi

B. Saran

Berenang merupakan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita, jadi diharapkan untuk dapat mengikutinya secara kontinyu kecuali ada hal-hal yang menghalanginya seperti sakit. Diharapkan ada penjelasan tentang gaya berenang dan apa yang harus dilakukan sebelum dan sesudah berenang.

Daftar fustaka

<https://plus.google.com/110125454452349428593/posts/WYgNsu5kXFu>

<http://ummyune.blogspot.com/2014/03/makalah-renang-gaya-dada-gaya-bebas-dan.html>

