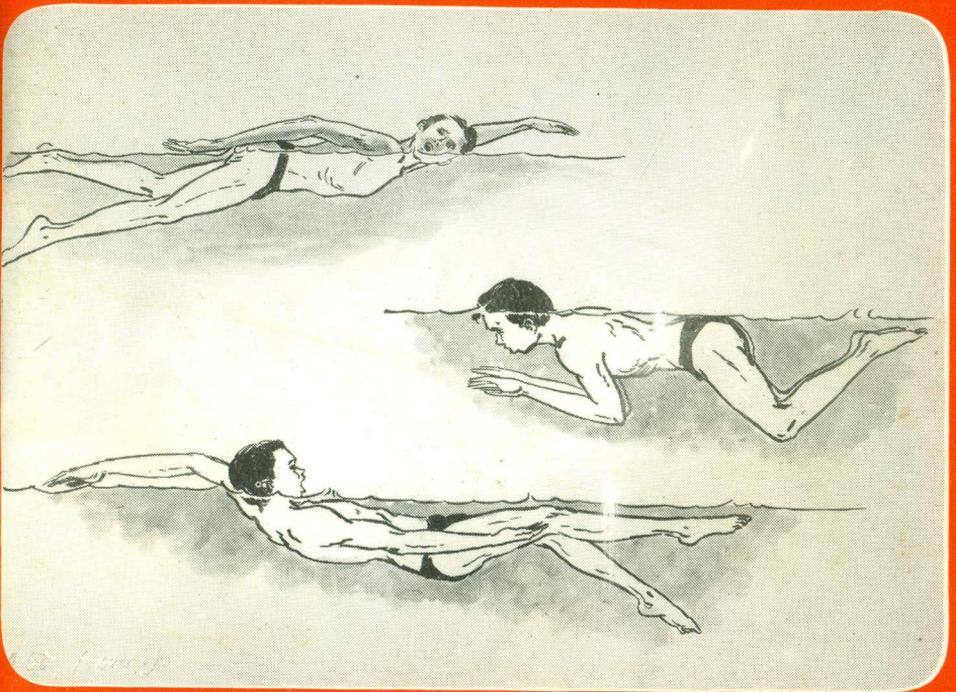


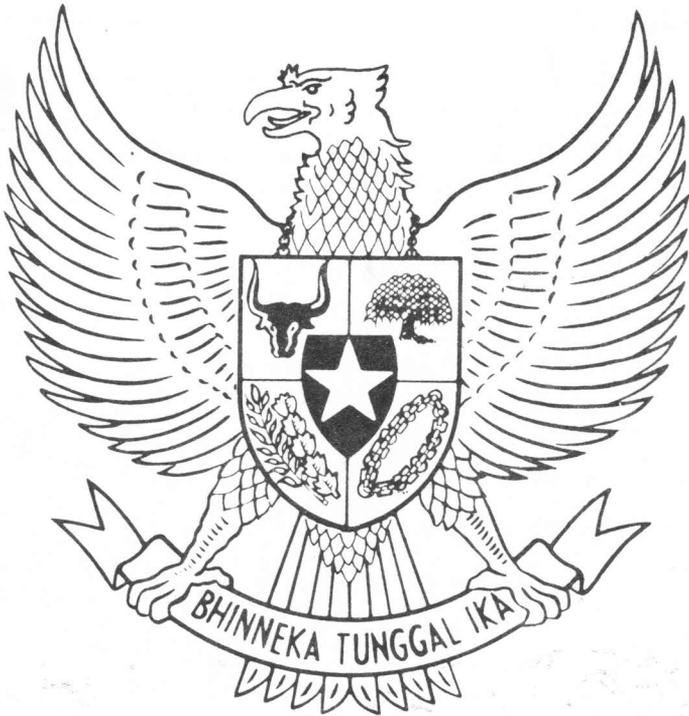
Renang



DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

1980

A50



DAFTAR ISI

	halaman.
Pendahuluan	1
Petunjuk Belajar	2
Tujuan Belajar	2
Alat-alat Belajar	3
Bab I Sejarah Renang	4
Pertanyaan	9
Kunci Jawaban	11
Bab II Metode Pelajaran Renang	12
Pertanyaan	31
Kunci Jawaban	32
Bab III Peraturan Renang	33
Pertanyaan	36
Kunci Jawaban	38
Rangkuman	39
Tindak Lanjut	39
Kata-kata Inti	41

PENDAHULUAN

Betapa pentingnya renang bagi rakyat Indonesia tidak diragukan lagi. Indonesia yang terdiri dari ribuan pulau dan terletak di antara dua benua mempunyai lautan yang lebih luas dari daratan.

Selain renang untuk keselamatan pribadi, juga penting untuk kesehatan. Karena renang juga dipertandingkan secara nasional dan internasional, maka nama bangsa Indonesia dapat diangkat melalui renang.

Dalam buku ini dijelaskan sejarah, metode pelajaran, dan peraturan renang. Setiap bab diikuti dengan pertanyaan dan kunci jawaban untuk memudahkan pembaca memahami isinya.

Buku ini berisikan tiga bab yaitu :

Bab I Mengenai Sejarah Renang.

Di Indonesia renang telah ada semenjak dahulu. Tetapi renang dengan gaya modern berkembang pada zaman penjajahan Belanda.

Bab II Berisikan berbagai metode tentang renang.

Mengenai metode ini dapat dibagi atas 3, yaitu :

1. bentuk permainan,
2. latihan persiapan,
3. latihan khusus.

Bab III Berisikan berbagai peraturan tentang renang.

Peraturan renang itu meliputi star, gaya, dan lain-lain.

Mudah-mudahan buku ini dapat mencapai sasarannya.

PETUNJUK BELAJAR

- a. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman 2.
- b. Bacalah tiap bab baik-baik sampai selesai.
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar.
- d. Jawablah pertanyaan pada kertas lain.
- e. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.
- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah betulkan lebih dahulu baru Saudara boleh melanjutkan ke pelajaran berikutnya.
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan.
- h. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari.
- i. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam "Tindak Lanjut."

TUJUAN BELAJAR

Dengan mempelajari buku ini, diharapkan warga belajar akan dapat :

1. mengetahui peraturan-peraturan renang.
2. cara-cara latihan renang.
3. mengetahui/menyiapkan peralatan yang diperlukan.
4. mampu dan dapat berenang.
5. mengembangkan/mendirikan perkumpulan olahraga renang di tempat tinggal Saudara.

ALAT–ALAT BELAJAR

1. pensil, buku tulis, dan alat-alat tulis lainnya.
2. celana mandi, dan
3. perlengkapan lainnya yang dapat disediakan.

Bab I SEJARAH RENANG



A. *Banjir di Lembah Silindung*

Pada waktu itu hujan seperti dicurahkan dari langit dengan tidak henti-hentinya. Lembah Silindung tergenang akibat banjir, setinggi kira-kira 1 meter. Tanggul sungai bobol di berbagai tempat. Salah satu korban banjir itu ialah Holan, anak SD. Inpres Desa Huraba. Anak ini hanyut dibawa air banjir.

Tiga hari kemudian hujan berhenti. Air mulai surut dan sekolah-sekolah dibuka kembali. Pada permulaan sekolah Pak Guru memperbincangkan banjir yang baru terjadi.



Pak Guru : "Sekiranya Holan pandai berenang dia tidak akan hanyut sewaktu banjir itu. Saya anjurkan, supaya anak-anak belajar renang. Lagi pula berenang adalah olahraga yang baik untuk menjaga kesehatan."

Tiurma : "Kami mau pak, tetapi di mana kami dapat belajar renang?"

Pak Guru : "Inilah kesulitan kita, tetapi dalam waktu dekat, akan dibangun kolam renang di Silindung ini."

Polado : "Kalau kolamnya jadi dibangun, saya ikut Pak. Kepada siapa kami harus mendaftarkan?"

Pak Guru :“Kita tunggu dulu, sampai kolam itu selesai dibangun. Sekarang saya ingin memberi penjelasan mengenai renang.”

B. *Sejarah Renang Kuno*

Kira-kira 3000 tahun sebelum Masehi, dilihat dari hasil penggalian di Mesir dan dari lukisan-lukisan bangsa Assyria, renang sudah dikenal.

Gaya yang dikenal waktu itu ialah gaya bebas. Mereka sudah memakai alat-alat pembantu seperti pelampung.

Pada bangsa Yunani Purba dan bangsa Romawi, renang mempunyai nilai tinggi. Peribahasa mereka yang mengatakan Dia tidak dapat membaca dan berenang, menunjukkan kepada dunia bagaimana pentingnya renang itu.

Plantus, seorang pelatih renang tahun 184 sebelum Masehi menggunakan tali pengikat pinggang untuk murid-muridnya, agar tetap mengapung sewaktu mula-mula belajar.

Pada waktu itu ada suatu epos atau kisah yang hidup terus mengenai seorang perenang bernama Leander. Leander dapat menyeberangi selat Hellaspoint yang jaraknya kira-kira 5,5 km dengan berenang. Gaya yang dipakainya masih gaya bebas, yaitu gaya alamiah.

Pada zaman Romawi renang sudah berkembang. Bangsa Romawi telah mempunyai kolam-kolam renang yang suhu airnya dapat diatur. Bagi tentera Romawi, renang sudah menjadi suatu kewajiban yang harus diketahui.

C. Sejarah Renang Pada Abad Pertengahan

Pada abad pertengahan renang ini tidak begitu berkembang di kalangan umum. Tetapi di kalangan bangsawan dan biarawan masih terus dilakukan. Itu pun masih ditujukan untuk kesehatan, seperti mandi air panas. Bahkan Jahn sendiri mencatat bahwa pada abad pertengahan murid-murid dilarang berenang.

D. Sejarah Renang Pada Abad Modern

Dengan semboyan kembali kepada alam, renang menjadi suatu program yang perlu dilaksanakan, terutama ditinjau dari segi kesehatan.

Pada akhir abad ke - 18 barulah renang mendapat perhatian lagi, terutama karena jasa *Gust Muths* dan *Van Pfuel* dengan gaya kataknya. Gaya katak ini dapat dimulai dengan pelajaran di darat dan di air. Mula-mula dengan alat pengikat seperti pancing. Untuk renang tentera tidak dapat diabaikan jasa *Van Pfuel* dan dia jugalah yang meletakkan dasar-dasar pelajaran renang modern.

Perkumpulan renang pertama di dunia didirikan di Uspsala, Swedia, pada tahun 1796. Sampai sekarang perkumpulan ini masih ada.

Inggris adalah negara pertama yang mempunyai kolam renang beratap dan tertutup. Kolam ini didirikan di Liverpool pada tahun 1843. Pada tahun 1908 lahirlah FINA yaitu Persatuan Renang Amatir Sedunia. Sejak itu renang berkembang dengan pesat.

E. Sejarah Renang di Indonesia

Indonesia terdiri dari beribu pulau. Lautan lebih luas dari daratan.

Tidak dapat disangkal lagi bagaimana pentingnya renang bagi rakyat Indonesia yang mempunyai daerah laut luas. Renang di Indonesia sebenarnya bukan persoalan baru lagi. Tetapi renang dengan gaya tertentu di Indonesia baru dikenal sejak zaman penjajahan Belanda.

Pada zaman Jepang kesempatan berenang bagi umum semakin besar. Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) terbentuk pada tahun 1951. Kemudian berubah nama menjadi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) pada tahun 1959.

Sejak tahun 1951 renang di Indonesia berkembang pesat. Atlet renang Indonesia sudah dapat menjuarai pertandingan-pertandingan sewaktu Ganefo, Asian Games, SEA Games, dan lain-lain. Prestasi perenang kita terus meningkat dan pemecahan rekor sering terjadi.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Renang mempunyai nilai yang tinggi pada bangsa Junani Purba dan bangsa Romawi, ternyata dari pernyataan
 - a. banyak perenang yang menjadi tentera Junani dan Romawi.
 - b. dia tidak dapat membaca dan berenang
 - c. mereka telah mempunyai kolam renang yang suhu airnya dapat diatur.
2. Yang pertama-tama menggunakan tali pengikat pinggang untuk mengajar renang dan kegunaannya ialah
 - a. Gust Muths dan gunanya untuk mengapungkan perenang
 - b. Van Pfuel dan gunanya untuk mengapungkan perenang
 - c. Plantus dan gunanya untuk mengapungkan perenang
3. Apa sebabnya renang pada abad pertengahan tidak berkembang?
 - a. karena renang dianggap sebagai pemujaan terhadap tubuh
 - b. karena renang dianggap hanya penting bagi kaum ningrat.
 - c. karena renang tidak begitu diperlukan oleh masyarakat umum

4. Yang dimaksud dengan FINA dan PRSI ialah
- Persatuan Renang Amatir Sedunia dan Persatuan Renang se Indonesia
 - Persatuan Renang Amatir Sedunia dan Perserikatan Renang Seluruh Indonesia
 - Persatuan Renang Amatir Sedunia dan Persatuan Renang Seluruh Indonesia

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

- Siapa yang berjasa membawa renang ini ke dalam pendidikan sehingga maju pesat ?
- Apa maksud seruan "kembali kepada alam" oleh Rousseau, John Locke dan Comenius dalam bidang renang?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. b. Ia tidak dapat membaca dan berenang.
2. c. Flantus dan gunanya untuk mengapungkan perenang.
3. a. Karena renang dianggap sebagai pemujaan terhadap tubuh.
4. c. FINA adalah Persatuan Renang Amatir Sedunia dan PRSI ialah singkatan dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia.
5. Guts Muths dan Van Pfuel.
6. Maksudnya ialah mengembalikan kegiatan-kegiatan yang bersifat alamiah. Kegiatan olah raga renang perlu dikembangkan lagi, terutama ditinjau dari segi kesehatan.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

Bab II

METODE PELAJARAN RENANG

Pelajaran renang pada umumnya disajikan dalam 3 bagian yaitu :

- I bentuk permainan;
- II latihan persiapan, dan
- III latihan-latihan khusus.

1. *Bentuk permainan*

Permainan mempunyai peranan yang sangat penting. Bermain di dalam air, dengan tidak sadar dan tidak langsung, kita akan mengenal sifat-sifat air. Sifat-sifat air antara lain : dingin, basah, mempunyai tekanan ke atas, tekanan pada telinga, mata dan hidung. Perasaan takut terhadap air akan hilang, sehingga timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri.

Di bawah ini disebutkan beberapa macam bentuk permainan yang dapat dijalankan dalam kolam renang.

1) *Permainan lari :*

- a. lomba lari dari ujung ke ujung kolam dangkal;
- b. lomba lari rintangan menggendong;
- c. lari pakai rintangan dengan melompati teman;
- d. lari beregu, dengan atau tanpa rintangan.

2) *Permainan mengetuk :*

- a. Kejar-mengejar biasa, permainan ini dapat pula diberikan dengan beberapa variasi, umpamanya

mengejar teman lainnya dengan ketentuan, bahwa yang diketuk hanya kepalanya atau punggungnya. Dapat disediakan tempat bebas, tempat seseorang tidak boleh lagi diketuk;

- b. Untuk menyeberang ke salah satu tepi, harus melewati satu atau beberapa orang yang ditugaskan mengetuk penyeberang tersebut. Para pengetuk di tempatkan di tengah.

Permainan dengan bola :

a. *Berburu macan*

Macan-macan ditempatkan dalam lingkaran, sedang peranan lainnya yang membentuk lingkaran, berusaha menembak macan-macan tersebut pada kepalanya dengan bola. Lapangan permainan dibagi menjadi tiga bagian, macan-macan ditempatkan di tengah, sedang pemburu-pemburu berada di kedua bagian lainnya. Tiga pemburu berusaha menembak macan tersebut.

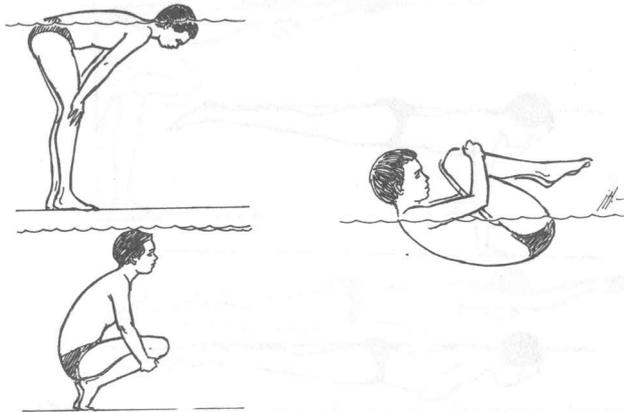
b. *Permainan bola tembak*

Satu kolam dibagi menjadi dua regu dan tiap regu berusaha untuk saling mematikan lawannya dengan melemparkan bola pada kepalanya. Tiap regu mempunyai seorang pembantu di luar atau di belakang daerah lawannya yang berhak pula untuk melempar lawannya dari belakang. Bila salah seorang dari regunya sudah kena, pembantu tersebut boleh kembali ke tempatnya

semula dan orang yang kena tadi menempati tempat pembantu tersebut. Selanjutnya, tiap orang yang kena diwajibkan ke luar dari daerah regunya dan turut pula membantu. Satu regu dianggap kalah, bila anggota regunya pada akhir permainan telah habis, atau menjadi jumlah pemain yang paling sedikit.

4) *Permainan adu tenaga*

- a. Dua orang berdiri berhadapan saling berpegangan pada bahu. Dengan menarik dan mendorong, masing-masing berusaha untuk menjatuhkan lawannya.
- b. Dua orang berhadapan saling berjabat tangan dan berdiri dengan satu kaki. Dengan mendorong atau menarik, masing-masing berusaha untuk menjatuhkan lawannya. Hal ini dimaksudkan untuk melatih keseimbangan di dalam air.
- c. Sepasang aduan terdiri dari seorang pengendara dan seorang menjadi kudanya. Pengendara duduk di atas pundak kudanya. Setiap pengendara harus berusaha untuk menjatuhkan pengendara lainnya dengan jalan mendorong atau merangkulkannya dan siapa yang jatuh itulah yang kalah. Kuda tidak boleh ikut menjatuhkan lawan. Demikianlah contoh macam-macam bentuk permainan yang biasa dipergunakan sebagai bahan belajar renang.

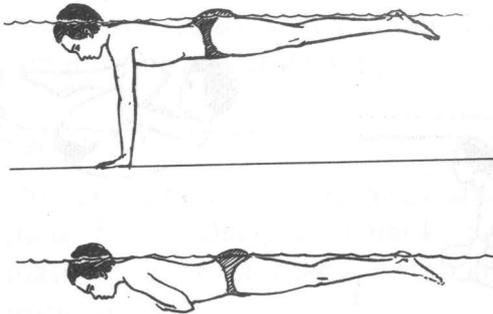


2. Latihan persiapan

Maksud latihan ini ialah supaya dengan sadar mengenal sifat-sifat air sehingga perasaan takut dapat dihilangkan. Latihan ini dilakukan di kolam yang airnya 1 meter dalamnya.

Latihan-latihan itu adalah sebagai berikut :

- 1) Dengan sikap berdiri kangkang, muka dimasukkan ke dalam air dengan mata terbuka. Latihan ini bermaksud membiasakan mata, hidung, dan mulut terhadap tekanan air.
- 2) Memasukkan seluruh kepala ke dalam air, sehingga telinga juga mendapat tekanan air. Tekanan pada telinga ini besar sekali pengaruhnya terhadap keseimbangan.

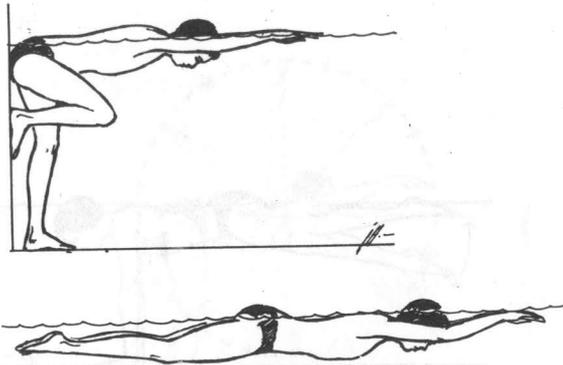


- 3) Dari sikap berjongkok kedua kaki diangkat dan menekuk lutut. Dengan cara ini dapat dirasakan tekanan ke atas atau pun kekuatan mengapung air.
- 4) Dari sikap tiarap menelekan kedua lengan diangkat.

Meluncur

Sikap dan cara meluncur adalah sebagai berikut :

- a. Berdiri rapat pada dinding kolam.
- b. Badan, kepala, dan lengan terletak pada permukaan air.
- c. Lengan lurus berdampingan, telapak tangan menghadap ke bawah, jari-jari rapat dengan kedua ibu jari saling menyilang.

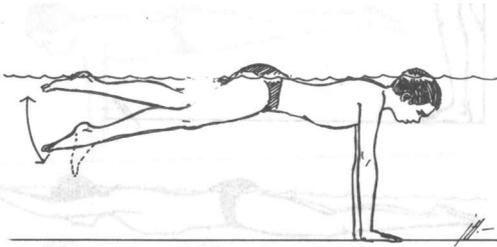


d. Dengan pantat rapat pada dinding kolam, satu kaki sudah diangkat dan bertumpu pada dinding tersebut. Sebelum bertolak, kaki yang masih bertumpu pada dasar kolam, diangkat pula ke atas dan sekarang dengan kedua kaki bertolak sekuat-kuatnya ke muka. Sesudah pelajaran meluncur dilakukan dengan baik dan menguasai keseimbangan meluncur, barulah dimulai dengan latihan khusus.

3. *Latihan-latihan khusus*

Latihan khusus itu meliputi 3 gaya, yaitu :

- 1) gaya rimau atau gaya bebas;
- 2) gaya dada atau gaya katak;
- 3) gaya punggung.



A. *Latihan kaki*

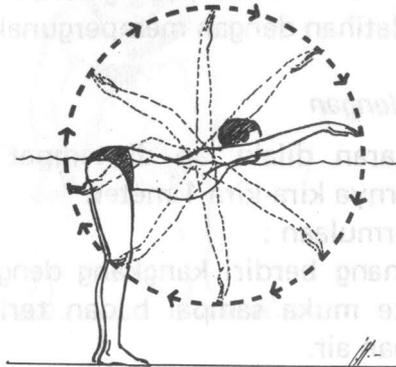
Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal ± 50 cm.

Sikap permulaan :

- a. Badan menelungkup dengan kepala di atas air dan pandangan tertuju ke depan.
- b. Letak tangan tegak lurus di bawah bahu, dengan jari-jari tertuju ke muka.
- c. Badan harus horizontal. Caranya ialah sebagian dari pantat dan tumit di atas permukaan air.

Gerakan kaki harus memenuhi beberapa syarat :

- a. Gerakan seluruh kaki dimulai pada pinggul dan diakhiri dengan gerakan cambuk dari pergelangan kaki.



- b. Seluruh kaki harus lemas dan lurus (lutut jangan ditekuk).
- c. Naik turunnya kaki kira-kira 30 – 50 cm.

Semua gerakan ini harus dijalankan dengan beraturan dan tenang sehingga badan tidak terus bergoyang. Setelah gerakan kaki dapat dikuasai, dimulailah gerakan meluncur disertai gerakan kaki. Gerakan ini dilakukan di kolam yang airnya 1 meter dalamnya.

Apabila ada yang membantu dapat dilakukan sebagai berikut : kedua telapak tangan perenang tersebut diletakkan di atas kedua telapak tangan pembantu itu. Perlu diperhatikan bahwa di sini tidak ada pekerjaan saling menarik, baik oleh perenang maupun oleh yang membantu. Gerakan maju hanya diperoleh dari kaki.

Latihan gerakan kaki ini dapat juga diberikan di stang yang terdapat di pinggiran kolam renang. Untuk melatih dan melihat hasil gerakan kaki dapat pula diberikan latihan dengan mempergunakan papan.

B. *Latihan lengan*

Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal yang dalam airnya kira-kira 1 meter.

Sikap permulaan :

Perenang berdiri kangkang dengan membungkukkan badan ke muka sampai badan terletak mendatar pada permukaan air.

Pada waktu ini kepala masih di atas air.

Gerakan lengan

- a. Gerakan lengan ini dilakukan dalam dua bidang yang sejajar dan merupakan lingkaran di samping badan.
- b. Satu persatu lengan diluruskan di atas permukaan air ke muka dan jari-jari rapat, air ditekan ke bawah sampai tangan berada di bawah bahu (gerakan menekan).
- c. Sesudah itu siku dibengkokkan dan diangkat di atas (gerakan mendayung), sehingga seluruh lengan ke luar dari permukaan air.
- d. Segera lengan diluruskan di luar air sejauh-jauhnya ke muka.

Gerakan menekan air ke bawah dan mendayung adalah



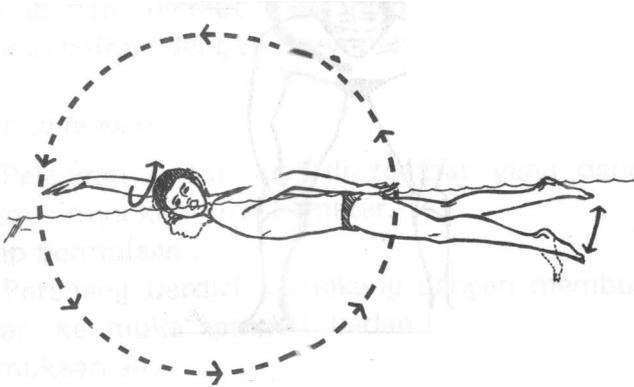
gerakan maju, sedang gerakan lainnya adalah gerakan yang merugikan.

Latihan gerakan lengan dapat juga diberikan di stang. Setelah latihan-latihan tersebut selesai terus dilanjutkan dengan latihan gabungan meluncur dengan gerakan kaki dan tangan, tetapi tanpa pernapasan. Latihan gabungan meluncur, gerakan kaki dan gerakan tangan tanpa napas diulang tiga atau empat kali.

C. *Latihan pernapasan*

Sikap permulaan :

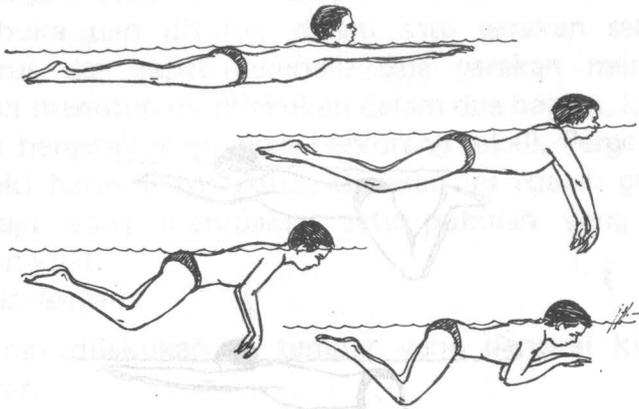
- a. perenang berdiri kangkang dengan membungkukkan badan di atas permukaan air.
- b. kepala sampai rambut dimasukkan ke dalam air dengan pandangan ke muka.



Gerakan pelaksanaannya :

- a. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kanan atau ke kiri sehingga sebagian mulut berada di atas permukaan air.
- b. Perubahan sikap kepala ini dilakukan dengan tidak mengubah sikap bahu, supaya ketenangan sikap seluruhnya dapat terpelihara dengan baik. Umumnya gerakan kepala ini dilakukan ke satu arah saja.
- c. Latihan pernapasan digabung dengan gerakan lengan.

Contoh memutar kepala ke kiri untuk mengambil napas, dilakukan bila lengan kiri berada di belakang samping badan. Kesalahan yang banyak dijumpai ialah bila kepala diangkat ke atas dan kemuka, badan turut bergerak naik dan turun.



D. *Latihan keseluruhan*

Setelah latihan pernapasan berjalan dengan baik sampailah kita kepada latihan keseluruhan. Latihan keseluruhan ini dimulai dengan meluncur dengan gerakan kaki, gerakan tangan, dan bernapas. Latihan ini dijalankan di tempat yang dangkal kira-kira 1 meter dahulu kemudian di tempat yang dalam.

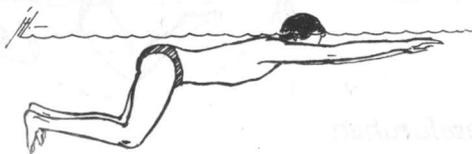
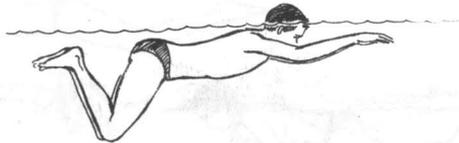
2. *Gaya dada :*

Untuk gaya dada, pelajaran tidak dimulai lagi dari permainan dan latihan persiapan. Pelajaran langsung merupakan latihan-latihan khusus gaya dada.

Latihan-latihan khusus gaya dada

A. *Latihan kaki :*

Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal atau kolam anak-anak.



Sikap permulaan :

- a. Badan menelungkup dengan kepala di atas air dan pandangan tertuju ke depan.
- b. Letak tangan tegak lurus di bawah bahu dengan jari-jari tertuju ke muka.
- c. Badan harus horizontal.
- d. Kedua kaki lurus, sejajar, dan rapat.

Gerakan kaki ini terdiri dari dua bagian.

- a. Lutut ditarik ke samping, sedang kedua tumit masih berdekatan. Gerakan menarik lutut ini adalah gerakan kontra, oleh sebab itu harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Apabila dilakukan dengan cepat pinggul

- b. Dengan cepat dan merupakan suatu cambuk, kaki dibuka dan ditutup dalam satu gerakan sehingga lurus dan rapat kembali. Bila gerakan membuka dan menutup ini dilakukan dalam dua bagian, kekuatan bergerak maju akan berkurang sekali. Pergelangan kaki harus lemas betul. Gerakan ini adalah gerakan maju yang merupakan satu pukulan yang cepat dan kuat.

B. *Latihan lengan :*

Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal kira-kira 1 meter.

Sikap permulaan :

- a. perenang berdiri kangkang;
- b. badan dibungkukkan sampai mulut di atas air;
- c. kedua lengan diluruskan ke muka dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari tertutup.

Gerakan lengan ini terdiri dari 2 bagian :

- a. Menekan air dengan kedua lengan ke bawah dan ke belakang dengan sudut kira-kira 45°. Kemudian gerakan mendayung sampai kedua tangan berada di bawah dagu sambil mengangkat kepala untuk mengambil napas. Lengan agak bengkok dan jangan melewati bahu. Gerakan ini adalah gerakan maju, oleh karena itu perlu dilakukan dengan cepat dan keras. Gerakan lengan yang didayungkan ke arah bawah mengakibatkan naik turunnya badan yang

- b. Dengan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan diluruskan ke muka bersamaan dengan menundukkan kepala ke dalam air dan mengeluarkan napas di dalam air. Gerakan ini dilakukan dengan perlahan-lahan karena merupakan suatu gerakan yang merugikan.

C. Latihan pernapasan :

Latihan pernapasan ini dilakukan bersama-sama latihan lengan. Mengambil napas dilakukan pada waktu kepala ke luar air dan mengeluarkan napas pada waktu kepala berada di dalam air. Latihan ini dapat juga dilakukan sambil berjalan di tempat 1 meter. Latihan lengan dengan pernapasan yang dilakukan di stang adalah lebih sukar.

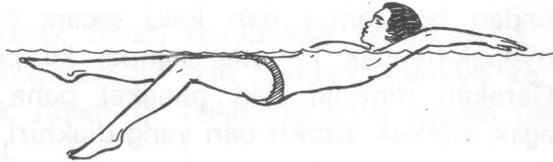
D. Latihan keseluruhan :

Gerakan keseluruhan (kaki, lengan, dan pernapasan) harus dilakukan dalam 2 bagian.

Sikap permulaan :

Kepala, badan, kaki, dan lengan dalam satu garis horizontal.

- a. Terlebih dahulu kedua lengan dibuka dengan cepat (gerakan maju) bersamaan dengan mengangkat kepala untuk mengambil napas. Sesudah itu kedua kaki ditarik dengan perlahan-lahan (gerakan-kontra).
- b. Lengan diluruskan kembali ke muka (gerakan kontra) dengan menundukkan kepala ke dalam air untuk



mengeluarkan napas. Kaki dibuka dan ditutup dengan cepat dan keras (gerakan maju). Seterusnya dalam sikap lurus kita meluncur. Kekuatan meluncur maju inilah yang menjadi patokan apakah gaya ini dilakukan dengan baik atau tidak.

3. *Gaya punggung*

Gaya punggung ada dua macam yaitu gaya punggung bebas dan gaya punggung katak. Gaya punggung katak tidak dibicarakan karena ini sudah terlalu kolot.

Untuk mengajar gaya punggung bebas, hampir sama dengan mengajar gaya dada. Karena sudah mengenal gaya rimau dan gaya dada, pelajaran gaya punggung tidak perlu dimulai dengan permainan dan latihan persiapan. Langsung saja latihan khusus, yang terdiri dari :

A. Latihan kaki

Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal (kira-kira 1 meter).

Sikap permulaan :

- a. berjalan membelakang;
- b. badan horizontal dan kaki secara bergantian menyepak-nyepak ke atas sampai ke permukaan air. Gerakan dimulai dari pangkal paha dengan lutut agak ditekuk sedikit dan yang diakhiri dengan gerakan menyepak dan gerakan mencambuk daripada ujung kaki. Gerakan naik turun harus dilakukan tegak lurus dengan jarak $\pm 40 - 50$ cm. Gerakan ke atas dilakukan lebih kuat daripada gerakan ke bawah. Harus dijaga kaki sampai dipermukaan air. Latihan kaki ini dapat dilakukan dengan bantuan orang lain.
 - a. Penolong berdiri di belakang dan memegang punggungnya. Yang dilatih terlentang mengerjakan gerakan kaki seperti tersebut di atas.
 - b. Beberapa penolong berdiri bergandengan tangan, yang ditolong terlentang di atas tangan-tangan penolong yang bergandengan tadi. Gerakan kaki seperti tersebut di atas.

B. Latihan lengan

Pelajaran dilakukan di tempat yang dangkal (kira-kira 1 meter).

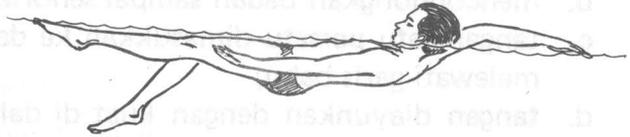
Sikap permulaan :

- a. berdiri kangkang membelakang;
- b. mencondongkan badan sampai sehorizontal mungkin;
- c. tangan satu persatu dimasukkan ke dalam air, sedikit melewati garis bahu;
- d. tangan diayunkan dengan kuat di dalam air, menuju paha;
- e. lengan tidak boleh diayunkan terlampau tinggi di atas permukaan air dan memasukkannya ke dalam air tidak boleh di belakang garis kepala (agak ke samping).

Latihan lengan ini dapat pula dilakukan di stang dengan salah satu kaki pada stang, sedang kaki lainnya bertumpu pada dinding kolam di dalam air. Dapat juga dengan bantuan orang lain. Penolong berdiri di antara kaki orang yang ditolong. Yang ditolong sudah dalam keadaan terlentang dan selanjutnya mengerjakan latihan seperti tersebut di atas.

C. Latihan pernapasan

Latihan pernapasan di sini bukanlah suatu soal yang sukar lagi karena muka berada terus menerus di permukaan air. Hanya dapat ditambahkan, supaya pengambilan napas tidak dilakukan dengan hidung (kemungkinan menghirup air), tetapi dengan melalui mulut sesudah lengan ke luar dari air. Pengeluaran napas dilakukan pada waktu mendayungkan tangan di dalam air. Pada perlombaan jarak pendek, biasanya pengam-



bilan napas dilakukan sekali dalam tiap dua kali gerakan lengan.

D. *Latihan keseluruhan*

Pada umumnya latihan keseluruhan ini dilakukan dengan dua gerakan lengan disertai enam gerakan kaki. Cara yang semudah-mudahnya menentukan irama ialah : Pada waktu lengan kanan mulai dimasukkan ke dalam air, kaki kiri berada di dalam sikap lurus dan pada waktu yang bersamaan tangan kiri telah menyelesaikan gerakannya dan berada lurus di samping paha.

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Ketiga bagian pelajaran renang dan urutannya ialah :
 - a. permainan, latihan persiapan dan latihan khusus
 - b. latihan persiapan, permainan dan latihan khusus
 - c. permainan, latihan khusus dan latihan persiapan
2. Ketiga gaya yang perlu dilatih secara khusus ialah :
 - a. gaya bebas, gaya dada dan gaya rimau
 - b. gaya bebas, gaya dada dan gaya katak
 - c. gaya bebas, gaya dada dan gaya punggung
3. Urutan latihan khusus untuk gaya bebas adalah sebagai berikut :
 - a. latihan lengan, kaki, pernapasan dan keseluruhan
 - b. latihan lengan, pernapasan, kaki dan keseluruhan
 - c. latihan kaki, lengan, pernapasan dan keseluruhan

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Permainan apa yang biasa diberikan pada pelajaran renang ?
5. Apa maksud latihan persiapan dan beri beberapa contoh.

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAW

1. a. permainan, latihan persiapan dan latihan khusus.
2. c. gaya bebas, gaya dada dan gaya punggung.
3. c. latihan kaki, lengan, pernapasan dan keseluruhan.
4. a. permainan lari dalam kolam dangkal;
b. permainan dengan bola;
c. permainan adu tenaga.
5. a. untuk mengenal sifat-sifat air dan menghilangkan perasaan takut akan air.
b. contoh :
 - 1) muka dimasukkan dalam air dengan mata terbuka;
 - 2) sikap jongkok sampai kepala ikut di bawah permukaan air;
 - 3) sikap jongkok tadi, kedua kaki ditekuk sehingga punggung terapung;
 - 4) dari sikap tiarap bertelekan, kedua tangan diangkat/dilipat;
 - 5) bertumpu pada dinding kolam dan meluncur ke depan.

Apabila ada jawaban Saudara yang salah, betulkan lebih dahulu. Kemudian baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

* * *

Bab III

PERATURAN RENANG

1. *Start*

Dalam setiap perlombaan harus dimulai dengan menyelam (terkecuali gaya punggung). Para perenang berdiri di bagian belakang tempat start dan tetap berdiri di sana. Pada aba-aba awas, para perenang mengambil sikap start. Jika semua perenang telah siap diberikanlah tanda berangkat dengan tembakan, peluit, atau komando. Pemberi aba-aba harus memanggil para peserta yang salah dan memperingatkan mereka agar jangan memulai sebelum tanda yang sebenarnya diberikan.

2. *Gaya bebas*

Pada gaya bebas peserta diperkenankan untuk memakai gaya apa saja, kecuali dalam perlombaan gaya ganti beranting dan gaya ganti perorangan. Gaya bebas artinya setiap gaya kecuali gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya punggung.

3. *Gaya dada*

- a. Kedua tangan didorong bersama-sama dari arah dada di bawah permukaan air. Kemudian ditarik ke belakang dengan serentak.
- b. Badan harus tetap dijaga setinggi dada, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air.

- c. Kedua kaki ditarik bersama, lutut dilipatkan dan terbuka. Gerakan dilanjutkan dengan gerakan kaki melingkar ke arah luar yang berakhir dengan merapatkannya kembali. Setiap gerak kaki dan ujung kaki harus serentak dan beraturan.
- d. Ketika menyentuh dinding kolam pada waktu berputar atau mengakhiri suatu perlombaan, sentuhan harus dilakukan dengan kedua tangan serentak. Sentuhan itu dilakukan pada permukaan yang sama tinggi dengan bahu pada suatu posisi mendatar.
- e. Berenang di bawah permukaan air tidak diperkenankan kecuali waktu start dan waktu berputar.
- f. Seorang perenang hanya diperkenankan melakukan satu gerakan gaya dada untuk membantunya dengan cepat ke permukaan air pada waktu berbalik. Sejak perenang melakukan start atau berbalik, mulai dari gerakan yang kedua sebagian dari kepalanya harus selalu di permukaan air.

4. *Gaya punggung*

- a. Para peserta harus mengambil sikap dalam air dengan menghadap tempat start dengan kedua tangan berpegang pada tepi kolam. Kaki harus berada di bawah permukaan air.
- b. Pada tanda yang diberikan untuk mulai dan pada waktu berbalik mereka harus mendorong dan berenang di atas punggung mereka selama waktu pertandingan. Tangan yang berpegang pada tepi kolam

renang tidak boleh diangkat, sebelum tanda dimulai diberikan. Selama berenang, perenang tidak boleh meninggalkan posisi normal punggungnya.

Saya kira apa yang perlu diketahui mengenai renang sudah saya jelaskan.

Polado : “Bapak belum menjelaskan mengenai kolam renang dan peralatan yang diperlukan.”

Pak Guru : “Ya, memang itu belum saya jelaskan. Saya pikir penjelasannya lebih baik nanti saja, sesudah kolam renangnya siap dibangun. Sekaligus kita ke sana nanti bersama-sama. Nah, sampai disinilah dulu.”

* * *

PERTANYAAN

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang Saudara anggap benar dan tuliskan pada kertas lain.

1. Start yang bagaimana yang mengakibatkan perenang didiskwalifisir.
 - a. Apabila startnya terlambat;
 - b. Apabila startnya terlalu cepat;
 - c. Apabila startnya terlalu maju.
2. Pada gaya dada, berenang di bawah permukaan air hanya diperkenankan sewaktu :
 - a. perenang mula-mula masuk air.
 - b. perenang mula-mula membalik.
 - c. perenang mula-mula start dan membalik.
3. Sikap badan yang bagaimana yang mengakibatkan perenang gaya punggung didiskwalifisir sewaktu berenang :
 - a. sikap badan yang meninggalkan posisi normal punggungnya sebelum membalik atau sebelum mengakhiri pertandingan.
 - b. sikap badan yang miring ke kanan dan ke kiri.
 - c. sikap badan yang selalu di bawah permukaan air.

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain.

4. Bagaimana sikap perenang gaya punggung waktu hendak start ?

5. Gaya apa yang paling anda sukai dan apa sebabnya anda memilih gaya itu ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut.

KUNCI JAWABAN

1. b. Apabila startnya terlalu cepat.
2. c. Perenang mula-mula start dan membalik.
3. a. Sikap badan yang meninggalkan posisi normal punggungnya sebelum membalik atau sebelum mengakhiri pertandingan.
4. Perenang mengambil sikap dalam air menghadap tempat start. Kedua tangan berpegangan pada ujung atau tempat start. Kaki seluruhnya berada di bawah permukaan air.
5. a. pria pada umumnya mula-mula menyukai gaya bebas atau renang rimau, karena gerakannya alamiah.
b. wanita pada umumnya lebih menyukai gaya katak atau gaya dada sesuai dengan struktur jasmaninya dan tangannya yang tidak begitu kuat.

* * *

RANGKUMA

Renang telah dikenal 3000 tahun sebelum Masehi di Mesir yaitu dapat dilihat dari hasil lukisan-lukisan bangsa Assyria. Sedangkan gayanya masih bebas dan juga telah memakai alat-alat pembantu seperti pelampung.

Sedangkan renang pada masyarakat Indonesia telah dikenal semenjak dahulu kala. Renang sangatlah penting sebab Indonesia mempunyai daerah yang sangat luas terdiri dari beberibu pulau. Begitu juga gayanya masih sederhana. Pada akhir abad ke 18 barulah renang mendapat perhatian lagi, hal ini berkat jasa Gust Muths dan Van Pfuel dengan gaya kataknya. Sedangkan perkumpulan renang yang pertama didirikan di dunia yaitu Uspsala, Swedia pada tahun 1796. Di mana perkumpulan ini sampai sekarang masih ada. Dengan semboyan kembali kepada alam, renang menjadi suatu program yang perlu dilaksanakan, terutama ditinjau dari segi kesehatan. Sekarang renang telah menjadi milik dunia seperti kita lihat perkembangannya yang pesat sekarang ini dengan bermacam-macam gayanya.

TINDAK LANJUT

Setelah Saudara membaca buku renang ini maka diharapkan :

1. pengetahuan Saudara mengenai renang sudah bertambah;

2. agar Saudara berusaha berlatih sendiri, tetapi latihannya jangan di tempat yang dalam;
3. kalau ada kolam renang, mendaftarkan jadi anggota, karena di sana ada pelatihnya;
4. agar Saudara memberitahukan teman-teman tentang manfaat renang;
5. Saudara diharap membaca lagi buku-buku olah raga lainnya untuk menambah pengetahuan.

TAMBAHAN

KATA-KATA INTI

diskualifikasi
gaya katak/gaya bebas
gaya rimau/gaya bebas
gaya punggung
gerakan kontra
horizontal
kembali kepada alam

pelampung
PRSI
starter
start
stang
simetris
variasi