

BAB
9

Renang Gaya Bebas



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki pada renang gaya bebas dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki pada renang gaya bebas dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik gerakan lengan pada renang gaya bebas dengan benar.



Sumber: *shutterstock.com*

Renang Gaya Bebas



Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan lengan pada renang gaya bebas dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik gerakan pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan pengambilan napas pada renang gaya bebas dengan benar.

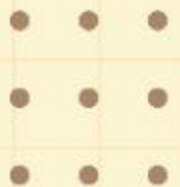


Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan lomba renang gaya bebas dengan jarak 15–25 m.



Sumber: *shutterstock.com*



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berlatih dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

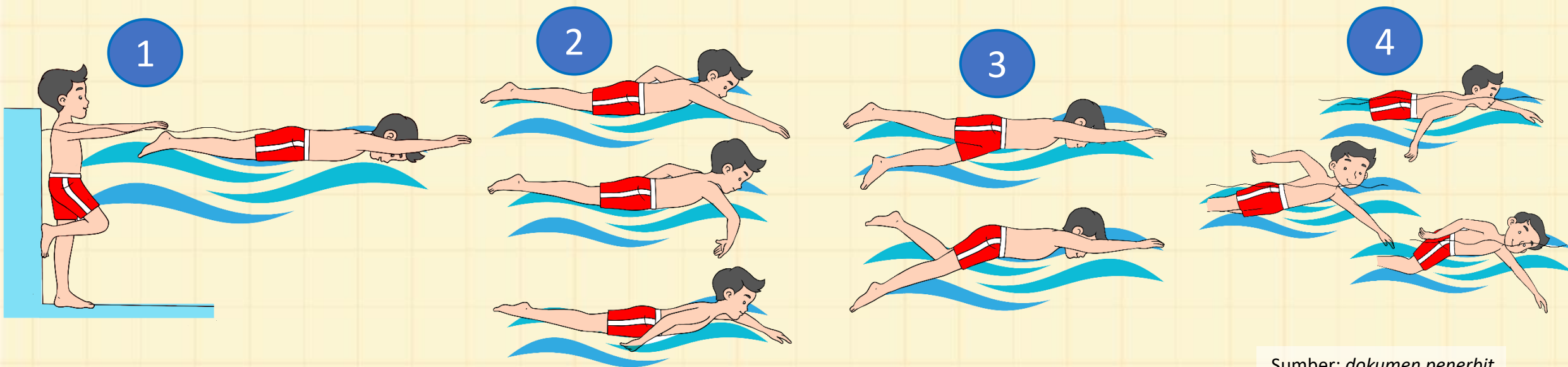
Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau berlatih.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam renang gaya bebas. Amati gambar-gambar berikut.

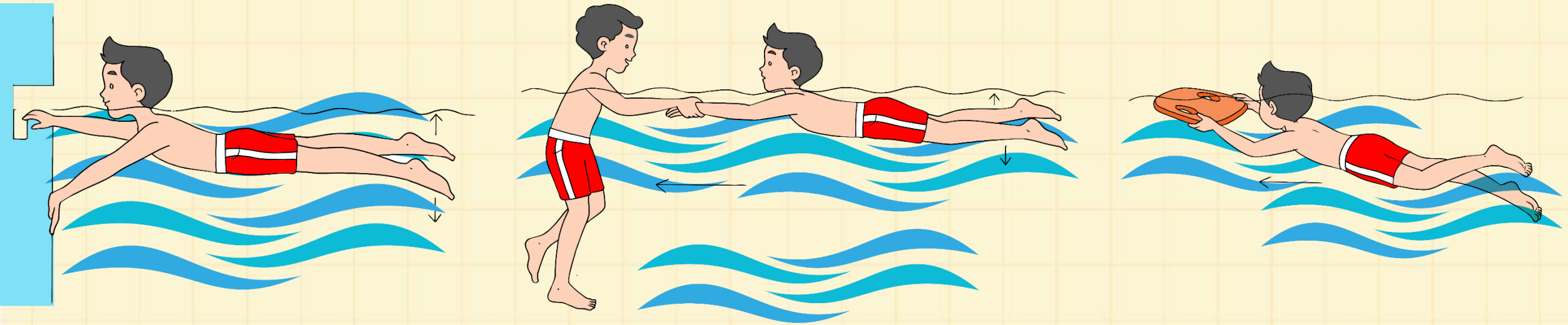


Sumber: dokumen penerbit

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

A. Gerakan Kaki

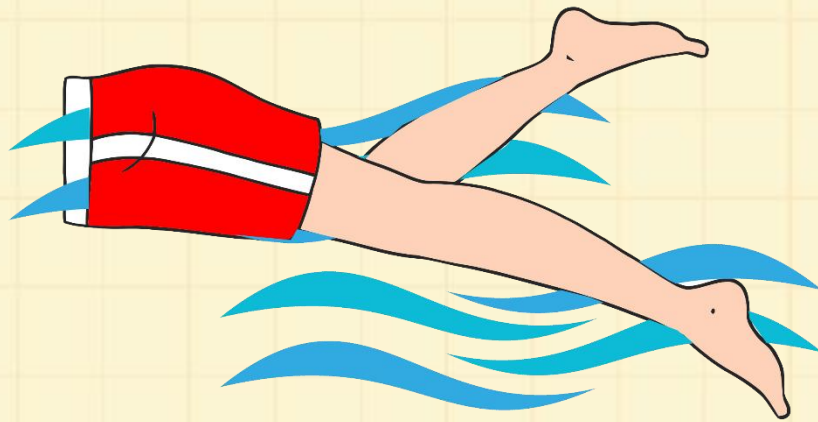
1. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Kaki



Pada renang gaya bebas, fungsi kaki yang utama sebagai stabilisator agar posisi kaki tetap tinggi dalam posisi *stream line* sehingga tahanan air menjadi minimum. Gerakan kaki berporos pada pangkal paha, sedangkan telapak kaki bergerak dengan rileks sehingga menghasilkan dorongan tubuh secara maksimal.

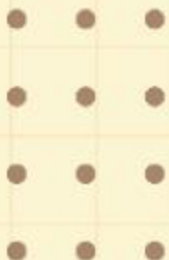


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

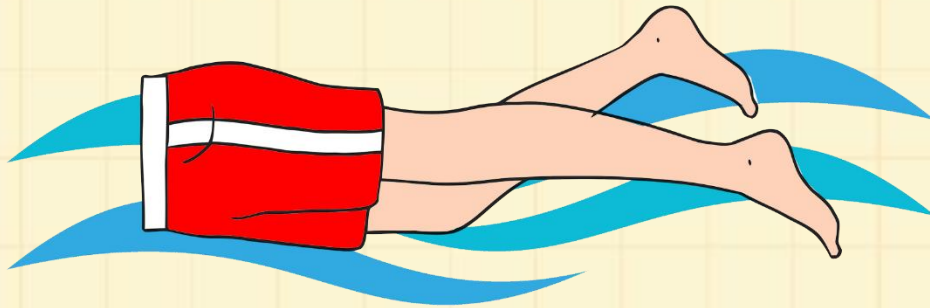


Cara melakukan gerakan pertama keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Posisi kaki kiri berada paling dalam atau rendah pada bagian akhir dari tendangan ke bawah.
- Paha dan betis diposisikan menjadi satu garis lurus.
- Sikap kaki lurus dan digerakkan sampai ujung jari.
- Tendangkan kaki ke bawah, lutut mulai diturunkan dengan gerakan yang dimulai dari pangkal paha.

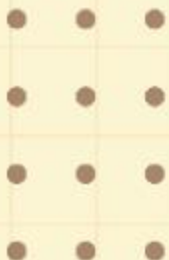


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

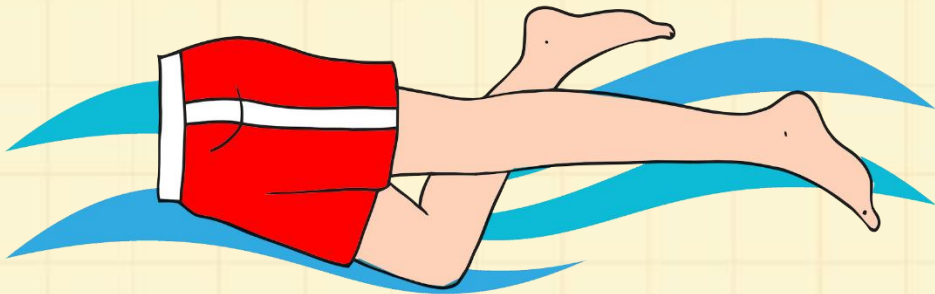


Cara melakukan gerakan kedua keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kiri mulai dinaikkan secara lurus ke atas. Gerakan ini dimulai dari pangkal paha yang diikuti dengan gerakan yang rileks.
- Kaki kanan menendang ke arah bawah dengan keras, diikuti dengan memperluas gerakan lekukan pada pangkal paha.

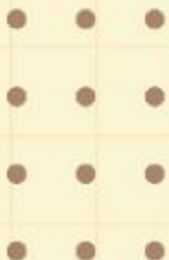


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

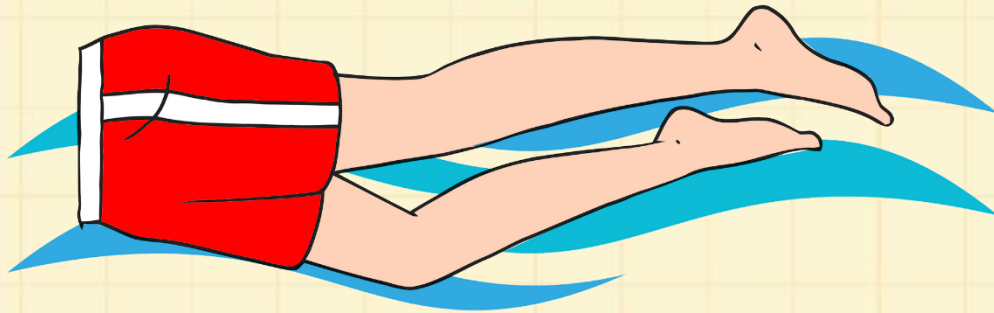


Cara melakukan gerakan ketiga keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Posisi kaki kiri berada di pertengahan pada saat gerakan ke atas yang dilakukan dengan rileks dan lurus.
- Kaki kanan (bagian betis dan telapak kaki) mulai menendang secara lurus dengan keras dan kuat.

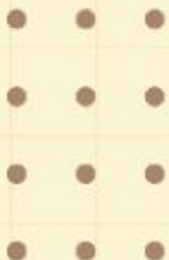


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

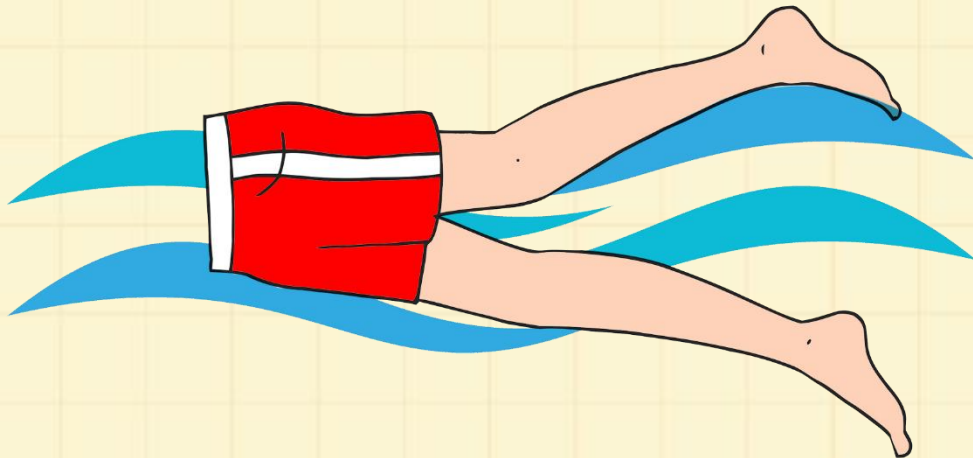


Cara melakukan gerakan keempat keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kiri digerakkan ke atas secara lurus dan rileks.
- Kaki kanan ditendangkan dengan keras. Betis dan telapak kaki digerakkan dengan menendang air ke bawah sampai pada posisi yang lurus dengan paha.

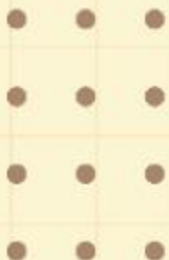


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki



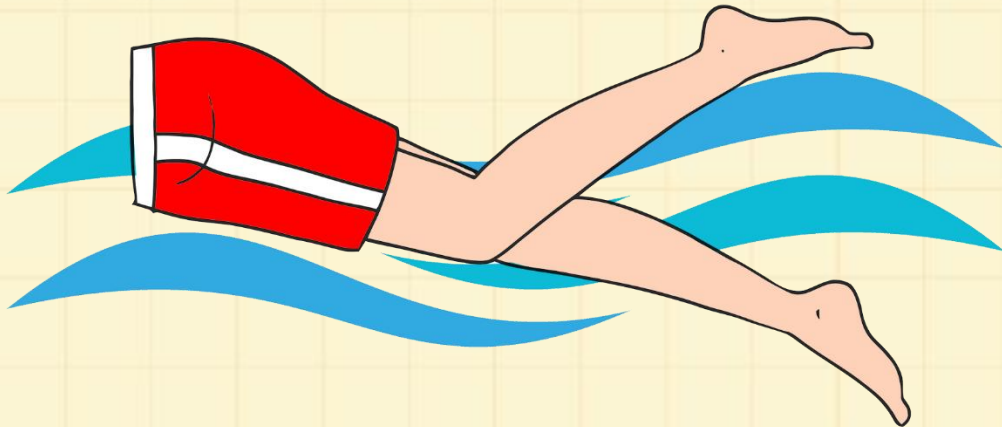
Cara melakukan gerakan kelima keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kiri digerakkan ke atas secara lurus. Adapun posisi kaki kanan digerakkan dengan lurus ke dalam air.
- Gerakan telapak kanan dan kaki kiri untuk renang gaya bebas berkisar antara 25–40 cm, bergantung pada kekuatan dan panjang kaki perenang.



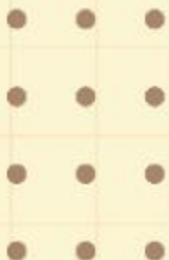


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

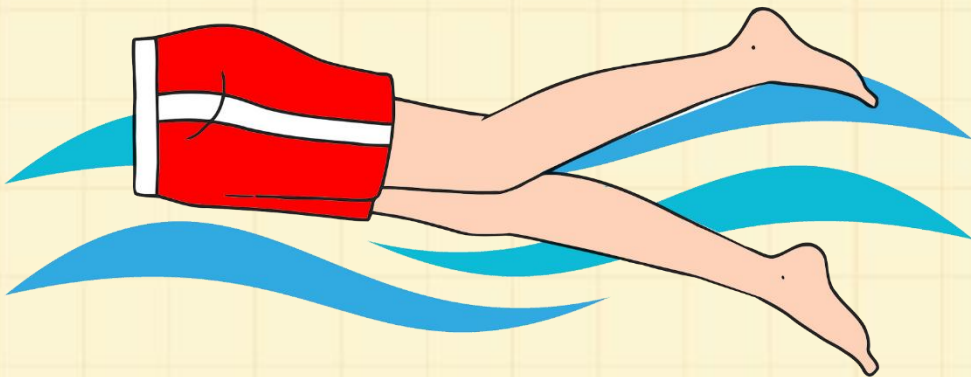


Cara melakukan gerakan keenam keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kiri berada pada posisi siap atau mulai melakukan tendangan dengan gerakan dari pangkal paha dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki kanan berada pada posisi siap atau mulai menaikkan kaki secara lurus.

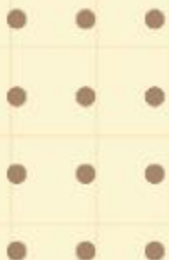


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki

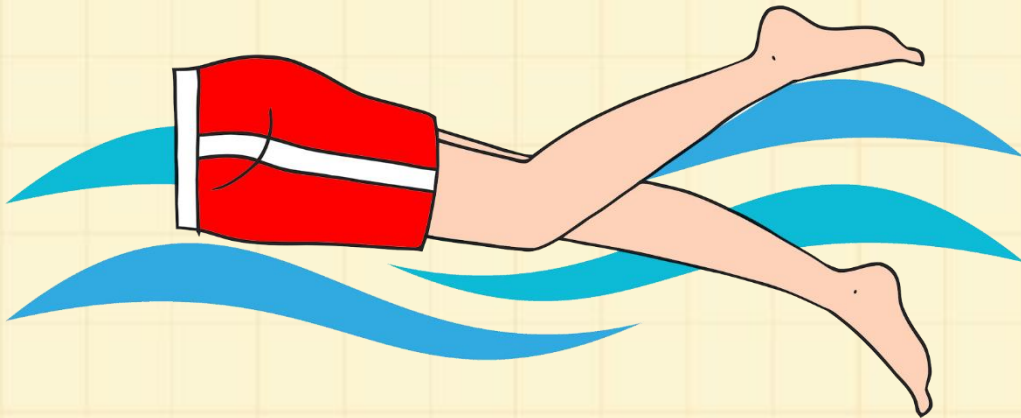


Cara melakukan gerakan ketujuh keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kanan melakukan tendangan dengan gerakan yang dimulai dari pangkal paha dan ditekuk pada sendi lutut besar. Adapun kaki bagian bawah berada dalam posisi siap melakukan tendangan.
- Kaki kanan berada dalam posisi yang siap untuk menaikkan kaki secara lurus.
- Gerakan bersumber pada pangkal paha.

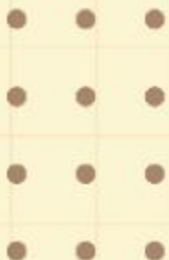


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Kaki



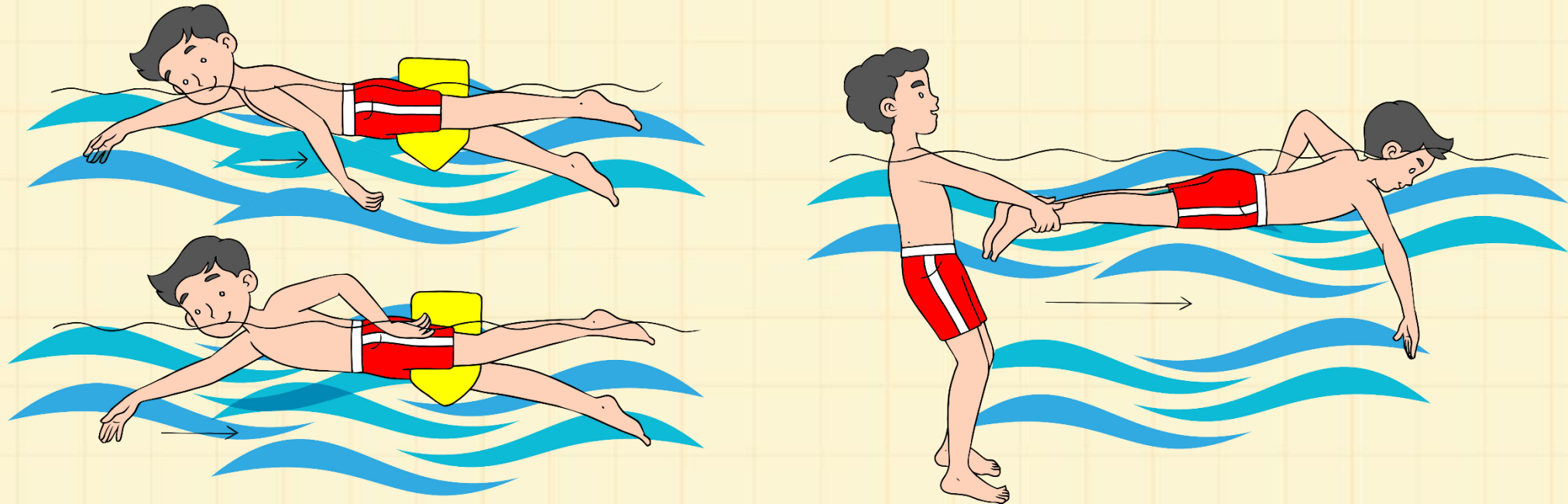
Cara melakukan gerakan kedelapan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki:

- Kaki kiri berada dalam posisi menendang yang gerakannya berasal dari pangkal paha. Caranya adalah dengan meluruskan kaki bagian bawah dengan kekuatan penuh.
- Kaki kanan berada dalam posisi kaki yang dinaikkan secara lurus.

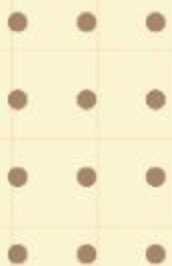


B. Gerakan Lengan

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Gerakan Lengan

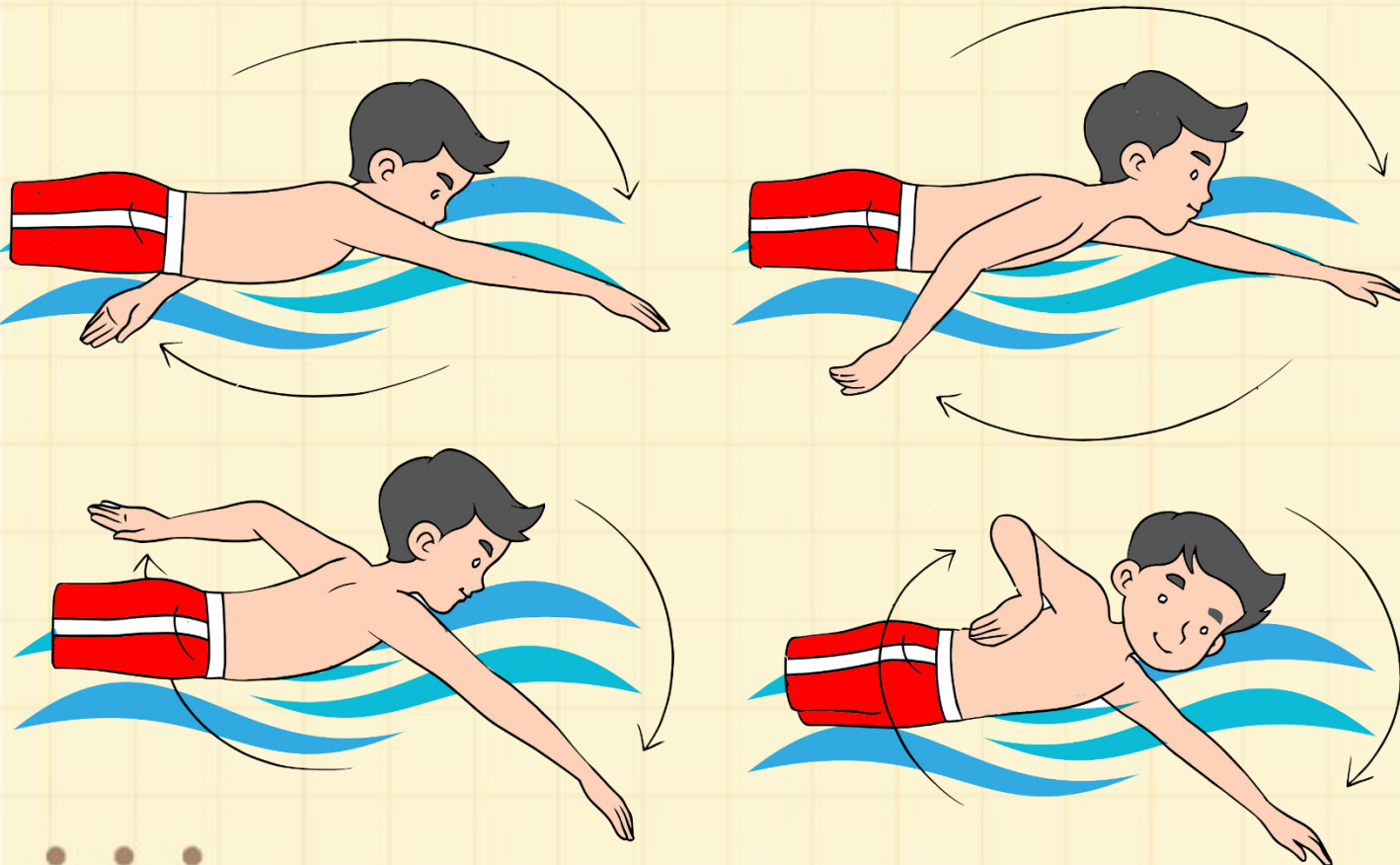


Gerakan lengan berfungsi sebagai tenaga pendorong melajunya tubuh ke depan. Sebagai bentuk latihan gerakan lengan, agar badan tetap mengapung, kamu dapat melakukannya dengan menggunakan alat bantu, misalnya kaki menjepit papan seluncur untuk renang atau kaki dipegangi teman.





2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Lengan



Cara melakukan gerakan lengan

Posisi awal:

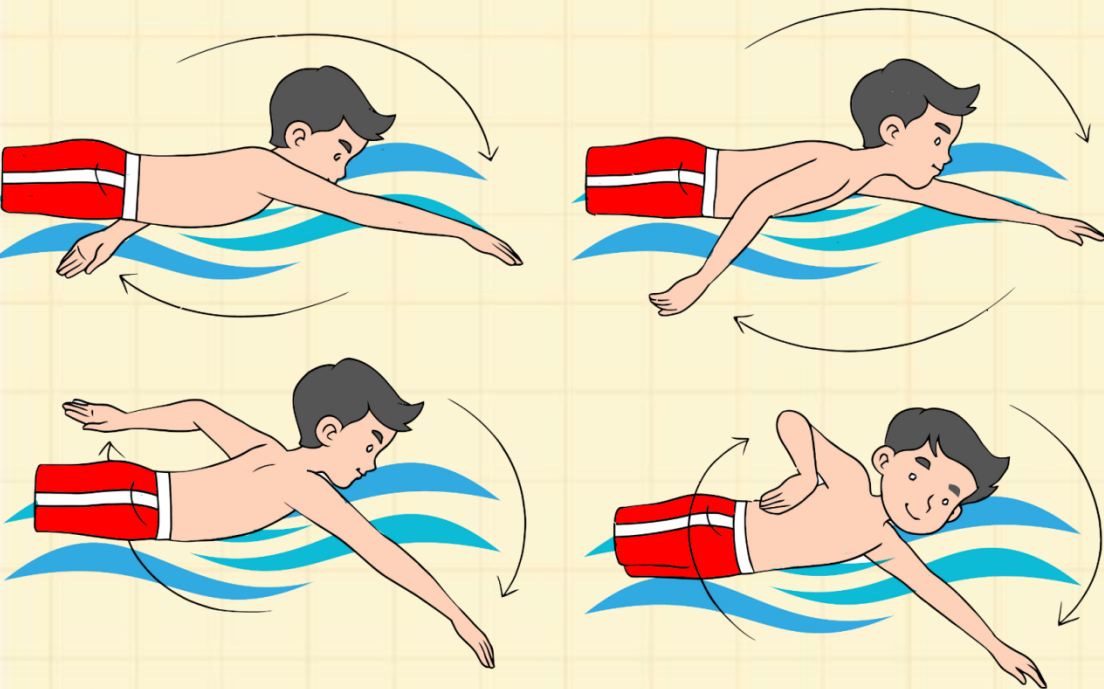
Berdiri dengan kedua tangan lurus ke depan

Posisi *pull*:

Tarik salah satu tangan ke bawah dengan siku ditekuk.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Gerakan Lengan



Cara melakukan gerakan lengan

Posisi *push*:

Saat tangan tepat berada di bawah dada, dorong tangan sejauh mungkin ke belakang hingga tangan lurus. Usahakan mengayuh tangan keluar dari air melalui sisi paha. Jangan sekali-kali mengeluarkan tangan jika tidak melewati posisi paha.

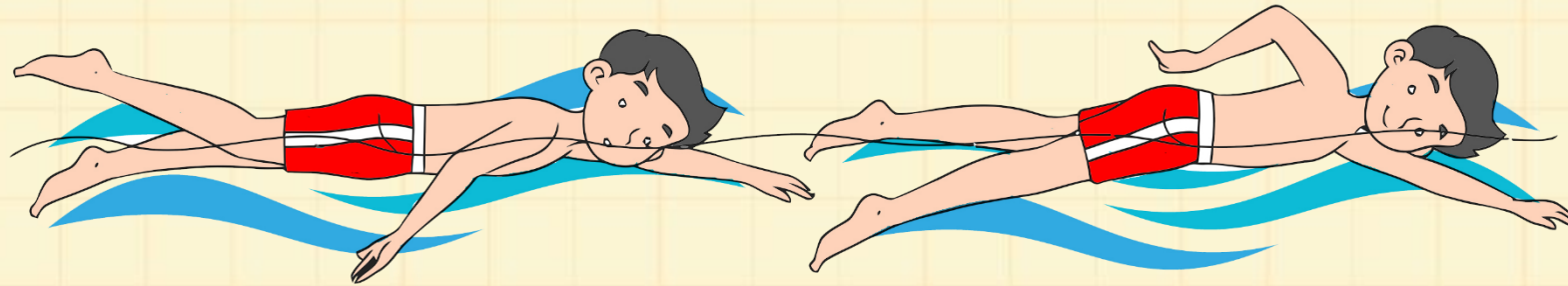
Posisi *recovery*:

Setelah gerakan mendorong selesai dan lengan lurus ke belakang, angkat siku keluar dari air hingga telapak tangan berada di atas air. Setelah itu, dorong tangan sejauh mungkin agar kembali lurus ke depan, kemudian jari-jari dimasukkan kembali ke air.



C. Pengambilan Napas

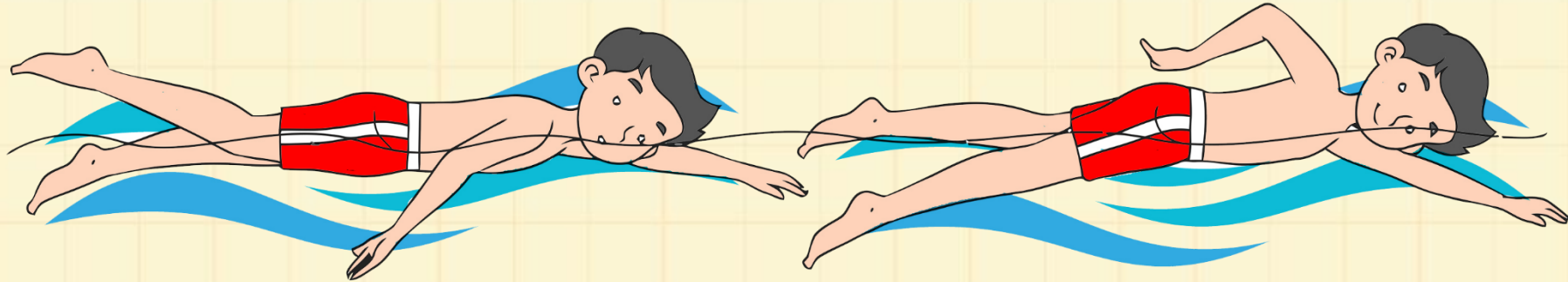
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pengambilan Napas



Meskipun di dalam air, pada saat berenang, kalian harus tetap bernapas. Namun, saat bernapas jangan sampai airnya masuk ke saluran pernapasan. Hal ini karena apabila air masuk ke saluran pernapasan, kalian akan merasakan sakit dan tidak dapat bernapas. Saat pengambilan napas renang gaya bebas, sikap kepala menoleh ke samping, bukan dengan mengangkat kepala.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pengambilan Napas

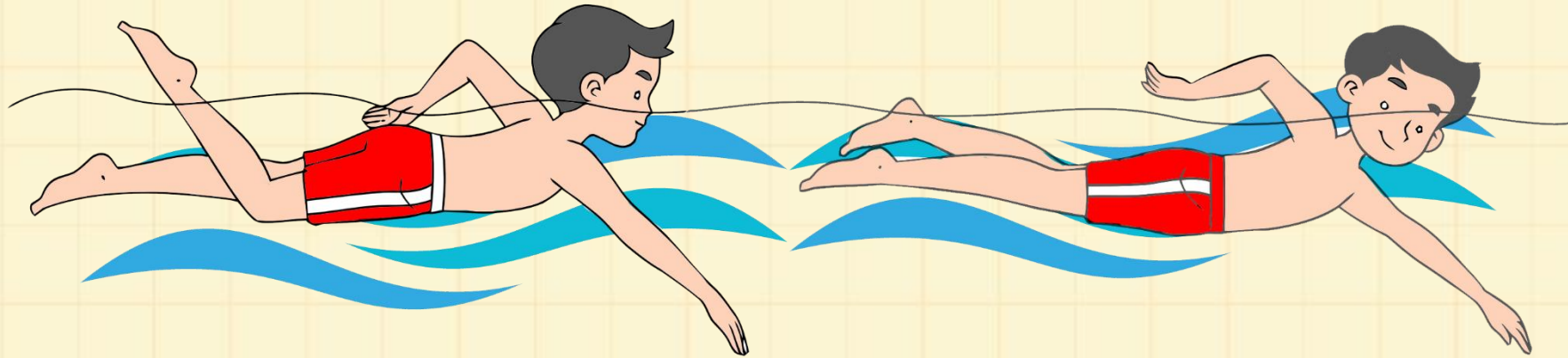


Cara pengambilan napas pada renang gaya bebas yang benar adalah dilakukan dengan mulut dengan menolehkan wajah ke samping. Hal ini dilakukan secara bersamaan saat menggerakkan lengan keluar dari air. Pengambilan napas dapat dilakukan dengan menolehkan kepala ke samping kanan atau kiri, bergantung kenyamanan perenang.



D. Koordinasi Gerakan

Koordinasi Gerak Spesifik Renang Gaya Bebas



Koordinasi gerakan adalah rangkaian atau gabungan dari seluruh gerakan renang gaya bebas yang dilakukan secara runtut dan berkesinambungan. Koordinasi tersebut melibatkan gerakan kaki di dalam air secara bergantian, yaitu bergerak ke atas dan ke bawah, dipadukan dengan gerakan tangan yang mengayuh ke dalam air, ke belakang, dan ke atas air, serta pengambilan napas dengan menolehkan kepala ke samping kanan ataupun samping kiri secara berkesinambungan.

