

Tujuan pembelajaran:

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

Sumber: *kuy.co.id*

Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan pengambilan napas pada renang gaya punggung dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak kombinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak koordinasi gerak renang gaya punggung serta bentuk-bentuk penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan lomba renang gaya punggung dengan jarak 15-25 m.



Sumber: idntimes.com



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

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

Gotong Royong:

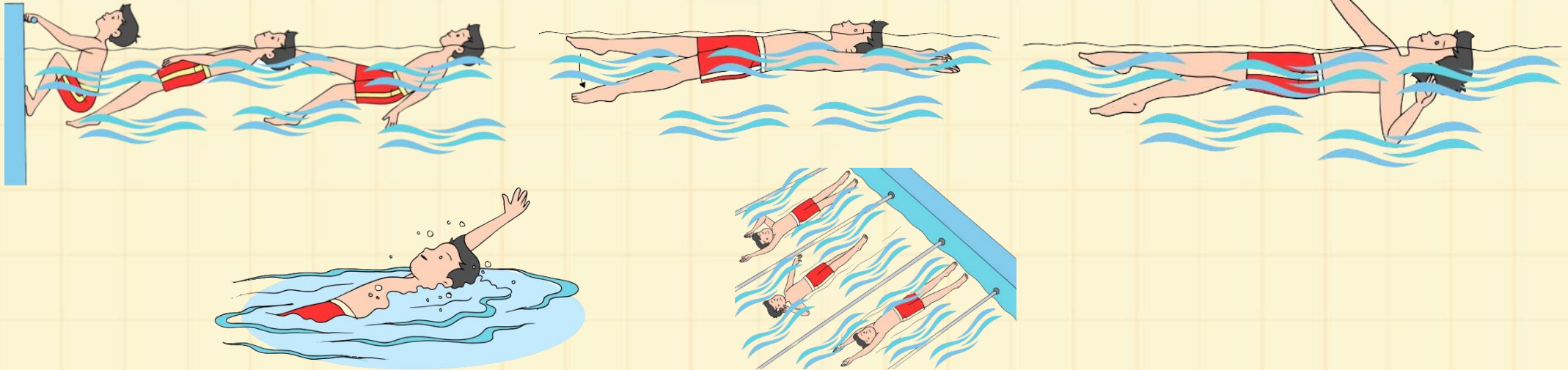
- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian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



Mencari dan Menemukan Gerak



Sebelum memahami cara atau teknik renang gaya punggung lebih dalam, perhatikan gambar berikut ini.



Selanjutnya, bacalah materi dari buku ini atau sumber /referensi lain yang terkait dengan renang gaya punggung. Tulislah gerak spesifik yang terdapat pada gambar diatas dan identifikasi tahapan gerakanya.



Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

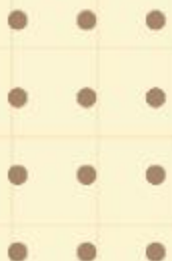
A. Pengertian Gerak Spesifik Renang Gaya Punggung



Gerakan renang gaya punggung merupakan pengembangan dari berbagai bentuk gerak spesifik berupa gerakan kaki, tangan, dan pengambilan napas. Selain itu, gerakan tersebut juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Latihan gerakan renang gaya punggung yang dilakukan secara rutin akan menjadikan ayunan lengan, gerakan kaki, ataupun pernapasan terkoordinasi dengan baik sehingga akan menghasilkan gerakan yang maksimal.

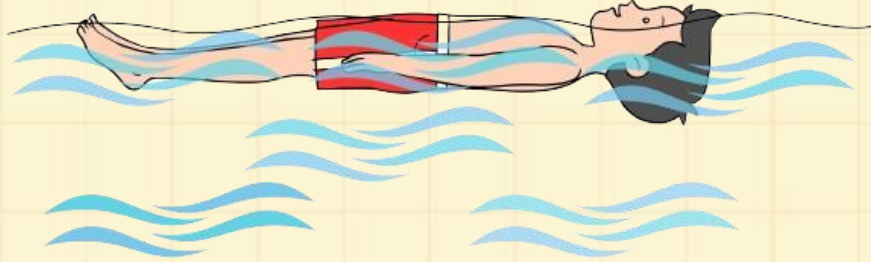


Sumber: sentragading.com

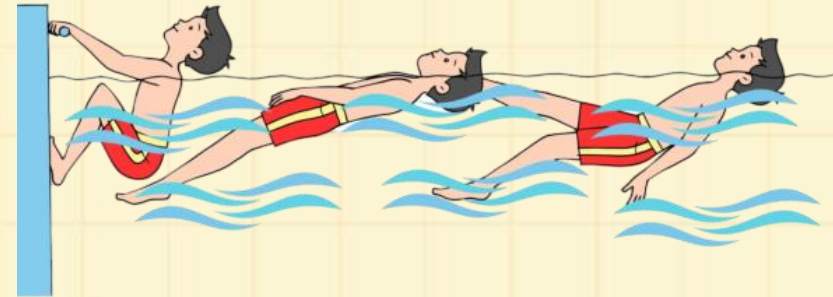


Pembelajaran 1

1. Gerak Spesifik Meluncur Renang Gaya Punggung



Posisi tubuh di air saat melakukan renang gaya punggung

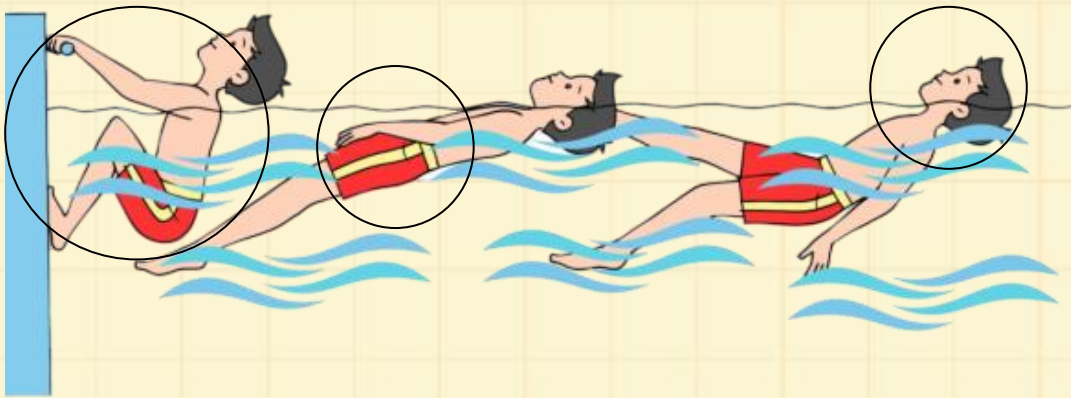


Gerakan spesifik meluncur saat melakukan renang gaya punggung



Pembelajaran 1

2. Menganalisis Gerak Spesifik Meluncur Renang Gaya Punggung



Cara melakukan gerakan meluncur/start renang gaya punggung adalah sebagai berikut.

- Kedua tangan memegang dinding tepi kolam. Kedua kakiditekuk menumpu dinding kolam dengan posisi lutut berada di antara kedua lengan.
- Pegangan dilepaskan, kemudian kedua kaki mendorong dengan kuat agar tubuh terdorong ke belakang, kepala/wajah menghadap ke atas.
- Kedua kaki lurus dan rileks, kedua lengan di bagian samping badan. Gerakan luncuran akan lebih cepat melaju apabila kedua lengan lurus ke atas.

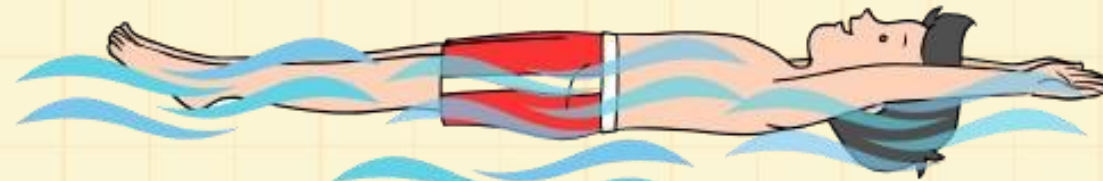


Pembelajaran 1

3. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Kaki Renan Gaya Punggung



Posisi Awal



Hitungan 1

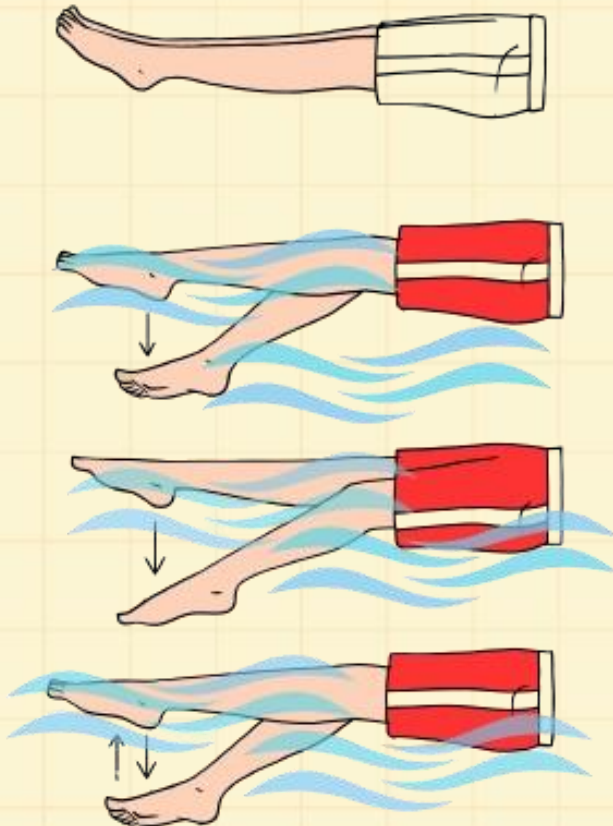


Hitungan 2



Pembelajaran 1

4. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Kaki Renang Gaya Punggung

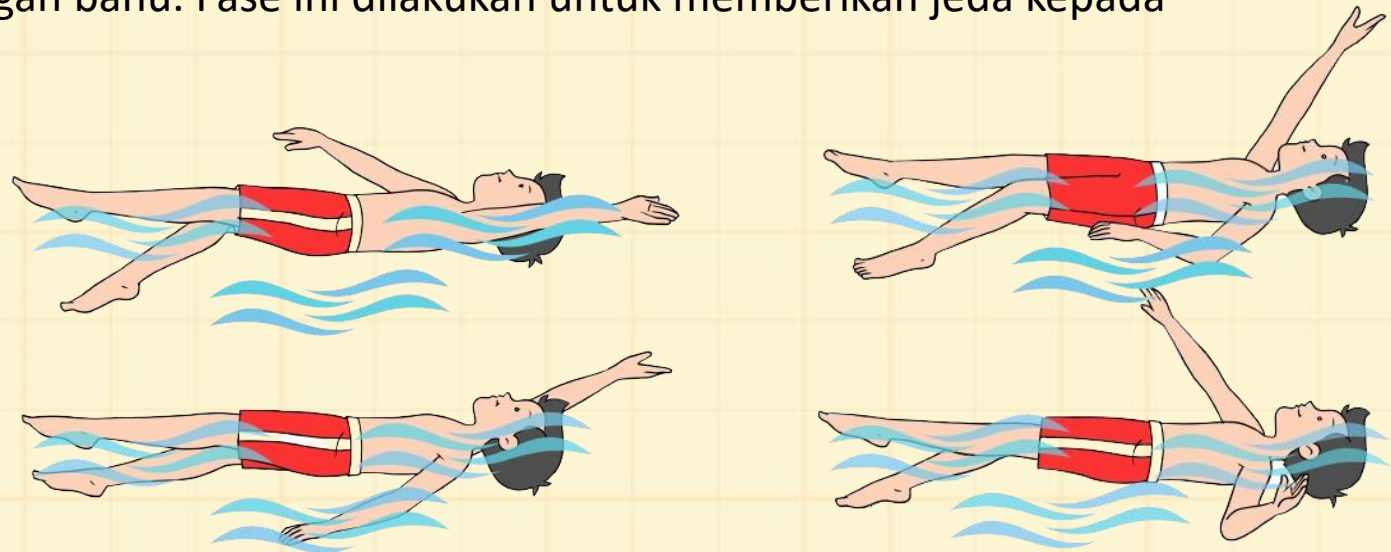


- Gerakan awal
Kedua kaki lurus dengan ibu jari kaki menghadap ke atas.
- Gerakan pada hitungan 1
Kaki kanan ditarik ke bawah, gerakan berporos pada pangkal paha kanan. Posisi lutut kanan agak ditekuk sedikit, sedangkan lutut kiri lurus.
- Gerakan pada hitungan 2
Kaki kiri ditarik ke bawah, gerakan berporos pada pangkal paha kiri. Posisi lutut kiri agak ditekuk sedikit, diikuti dengan gerakan melecutkan kaki kanan kembali ke atas.
- Gerakan pada hitungan 1 dan 2
Kaki kanan dan kiri bergerak turun naik diikuti dengan lecutan kaki yang bergerak ke atas. Gerakan kaki dilakukan dengan rileks atau tidak kaku

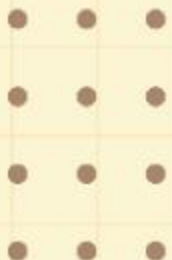
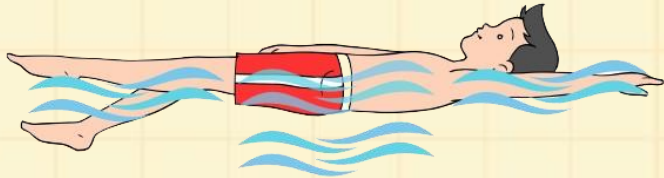
5. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung

Adapun tiga fase dalam teknik gerakan lengan :

- Fase menarik (*pull*), yaitu gerakan menarik dimulai setelah telapak tangan masuk beberapa inci ke permukaan air.
- Fase mendorong (*push*), yaitu gerakan mendorong dimulai dari akhir tarikan, tangan mendorong ke belakang dan ke bawah dengan gerakan seperempat lingkaran.
- Fase istirahat (*recovery*), yaitu gerakan istirahat yang dilakukan setelah salah satu tangan keluar dari permukaan air dan lurus dengan bahu. Fase ini dilakukan untuk memberikan jeda kepada perenang.

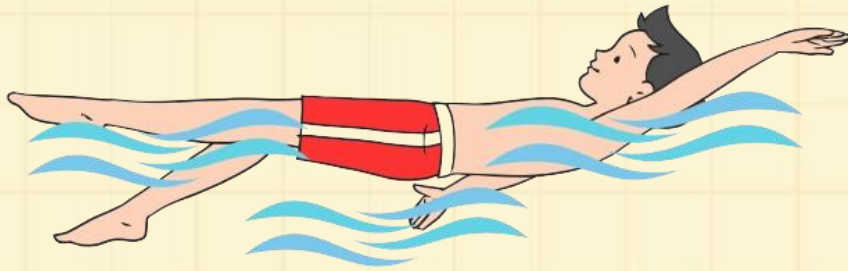


6. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung



- Fase menarik (*pull*)
Gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala. Gerakan tangan dilakukan setelah telapak tangan masuk ke permukaan air. Kemudian, siku ditekuk maksimal atau telapak tangan berada di samping bahu bagian luar. Gerakan ini berakhir setelah lengan atas atau siku mendekati badan yang selanjutnya dilakukan gerakan push.
- Fase mendorong (*push*)
Gerakan ini dilakukan dengan cara lengan bawah mendorong ke belakang dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha. Gerakan ini dilakukan setelah gerakan tangan akan berakhir. Setelah gerakan push berakhir, lakukan gerakan *recovery*.

6. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung

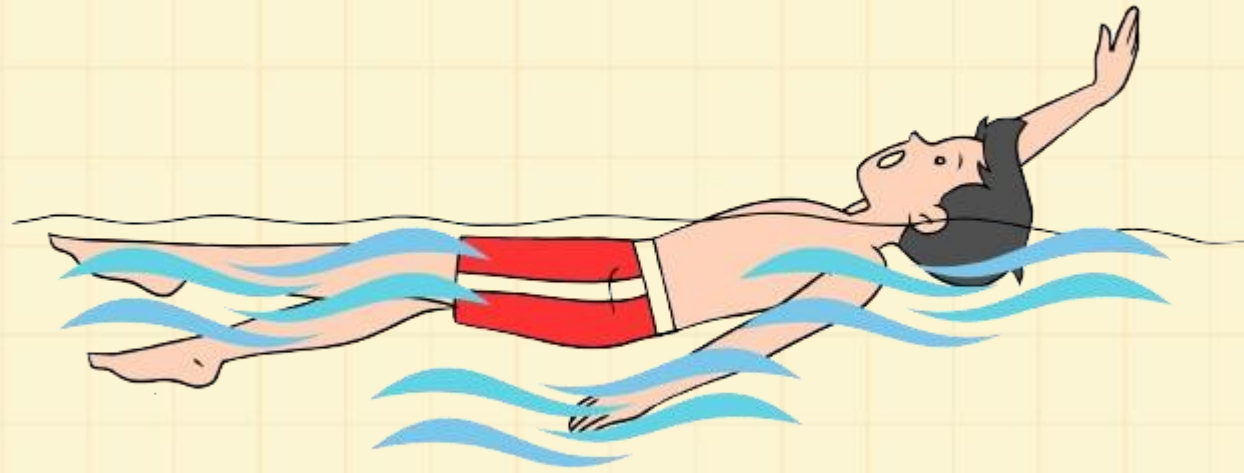


- Fase istirahat (*recovery*)
Gerakan ini dimulai saat lengan di dalam air berada sejajar dengan tubuh. Kemudian, lengan diayun lurus ke atas (seperti gerakan memutar lengan) dengan telapak tangan menghadap keluar. Recovery berakhir setelah tangan masuk ke air dengan jari kelingking masuk terlebih dahulu. Gerakan ini harus dilakukan dengan rileks.



Pembelajaran 1

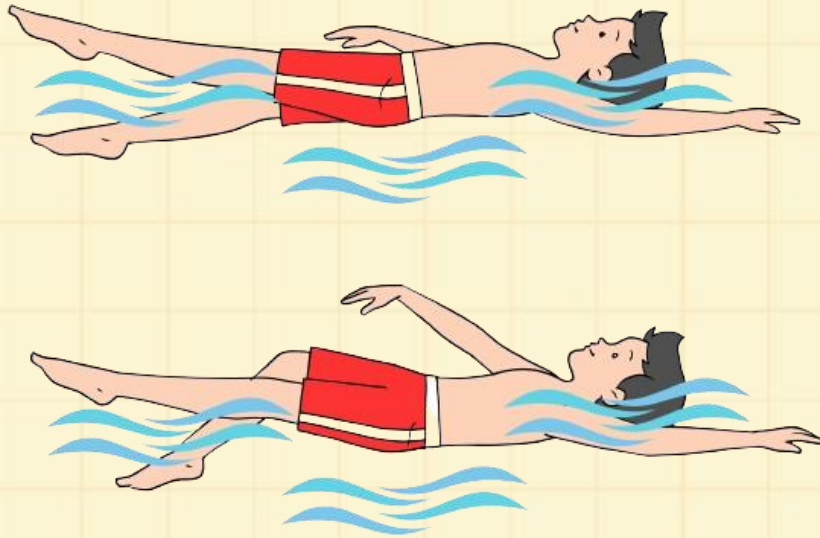
7. Keterampilan Gerak Spesifik Pengambilan Napas pada Renang Gaya Punggung



Gerak spesifik gerak pengambilan napas pada renang gaya punggung



7. Menganalisis Gerak Spesifik Pengambilan Napas Pada Renang Gaya Punggung



Posisi tubuh saat renang gaya punggung adalah menghadap ke atas. Hal ini memungkinkan pengambilan pernapasan bisa dilakukan kapan saja. Namun demikian, hindari pengambilan napas terlalu sering karena dapat memperlambat gerakan tubuh dan kemungkinan air dapat masuk ke hidung ataupun mulut. Waktu yang tepat melakukan pernapasan saat renang gaya punggung adalah saat fase tangan istirahat (*recovery*).

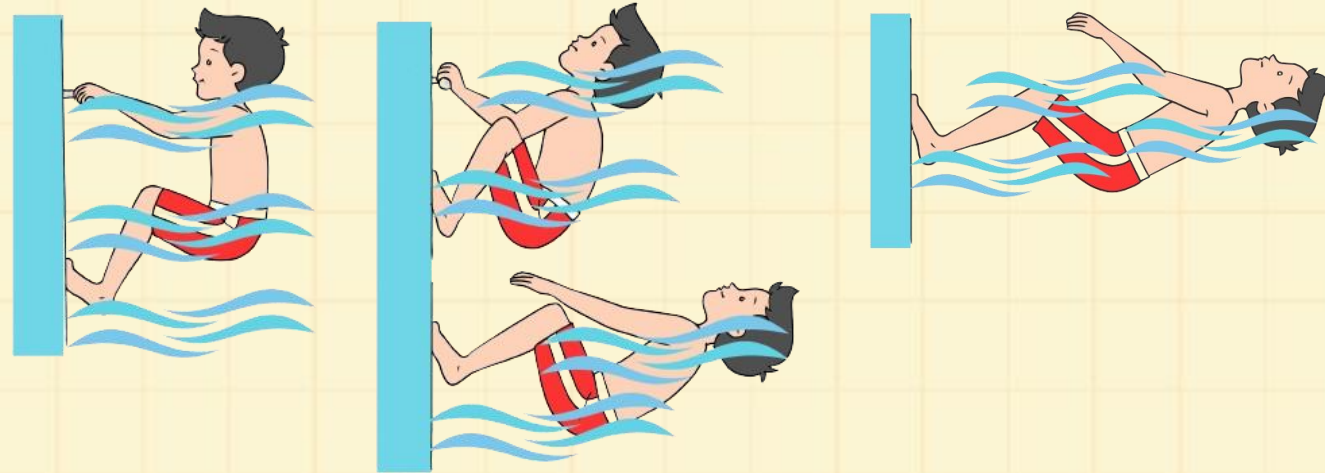
Tahapan Gerakan pengambilan napas pada renang gaya punggung adalah sebagai berikut :

- Pada saat posisi lengan berputar melewati telinga, Tarik napas melalui mulut.
- Pada saat posisi lengan satunya lagi berputar melewati telinga, buang napas melalui hidung.



Pembelajaran 2

B. Koordinasi Gerak Spesifik Renang Gaya Punggung

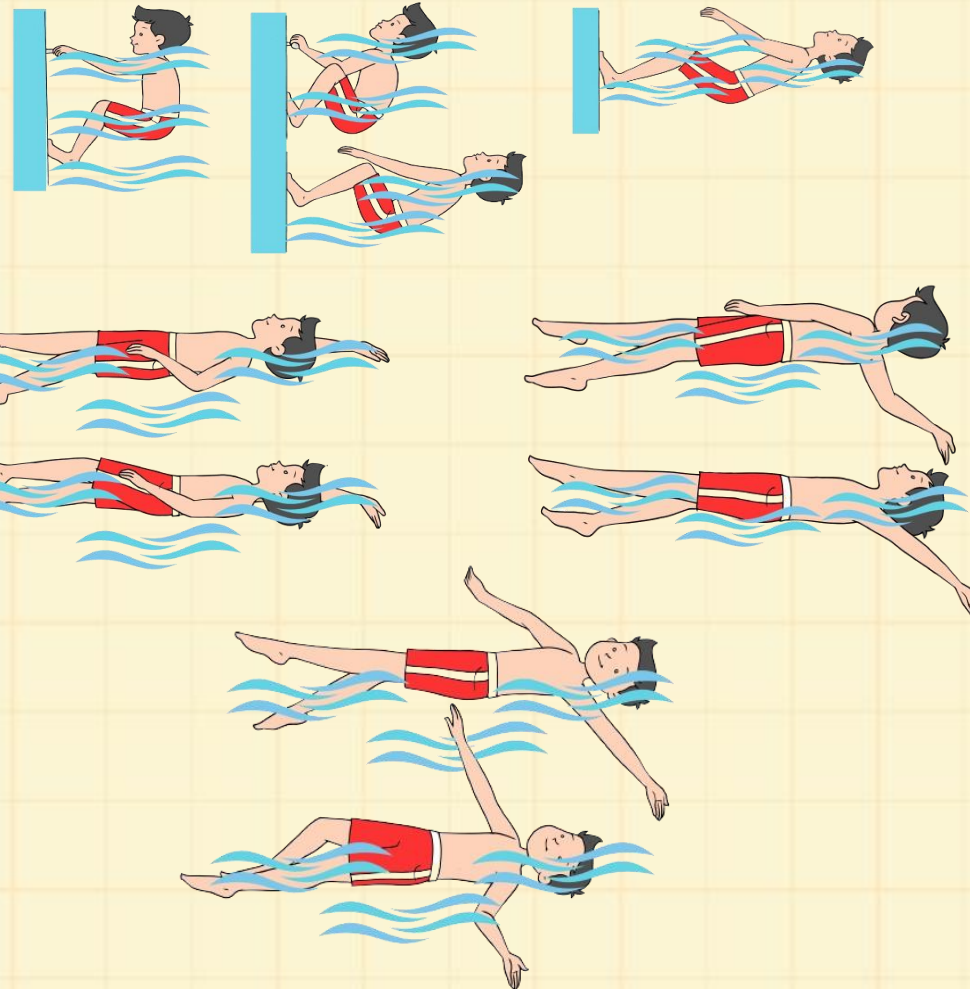


Keterampilan koordinasi gerak spesifik renang gaya punggung



Pembelajaran 2

2. Menganalisis Koordinasi Gerak Spesifik Renang Gaya Punggung

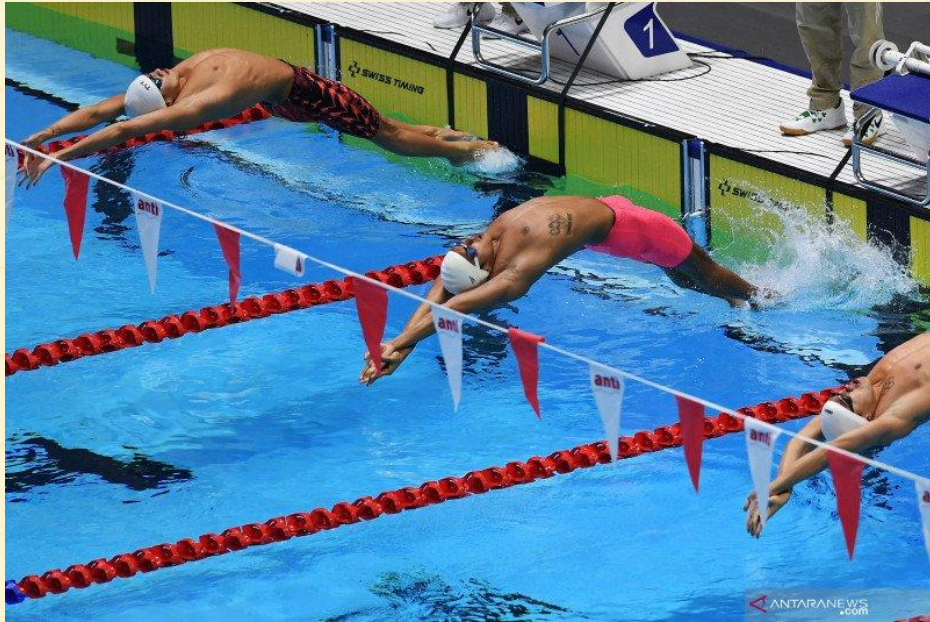


Koordinasi Gerakan kaki, lengan, dan pernapasan pada renang gaya punggung dapat dilihat pada gambar di atas



Pembelajaran 2

C. Lomba Renang Gaya Punggung Jarak 25 Meter



Sumber: antaranews.com

Setelah mempelajari koordinasi gerakan renang gaya punggung, kamu dapat melakukan lomba renang gaya punggung bersama teman-temanmu.

- Buatlah kelompok yang terdiri atas 5-6 orang.
- Tentukan lintasan/jarak lomba sejauh 25 meter.
- Lakukan bergantian dengan menjadi pemain dan timer/wasit bersama teman kelompok,
- Peserta lomba wajib berenang menggunakan gaya punggung. Gunakan alat untuk menghitung waktu.
- Catat hasil waktu yang ditempuh temanmu dan laporkan kepada guru kalian.
- Pemenang akan ditentukan menurut catatan waktu dari yang paling sedikit ke yang paling banyak

Pembelajaran 2

D. Menjaga Keselamatan di Kolam Renang



Sumber: *istock.com*

Selain mematuhi peraturan yang ada di kolam renang, kamu juga harus melakukan hal-hal berikut.

- Melakukan pemanasan sebelum berenang.
- Menjaga perut tidak terlalu lapar atau tidak terlalu kenyang sebelum berenang.
- Memilih kedalaman kolam renang yang sesuai dengan kemampuan berenangmu.
- Berenang di tempat kolam yang ada petugas keamanan dari kolam renang.
- Tidak berenang saat hujan lebat.