

BAB 9

Renang Gaya Dada



© PT PENERBIT ERLANGGA



Tujuan pembelajaran:

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



Sumber: *shutterstock.com*

BAB 9

Renang Gaya Dada



© PT PENERBIT ERLANGGA

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada dengan benar.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada dengan benar.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.



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



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

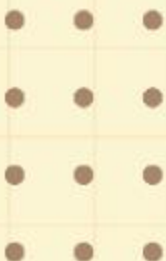
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

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

Bernalar Kritis:

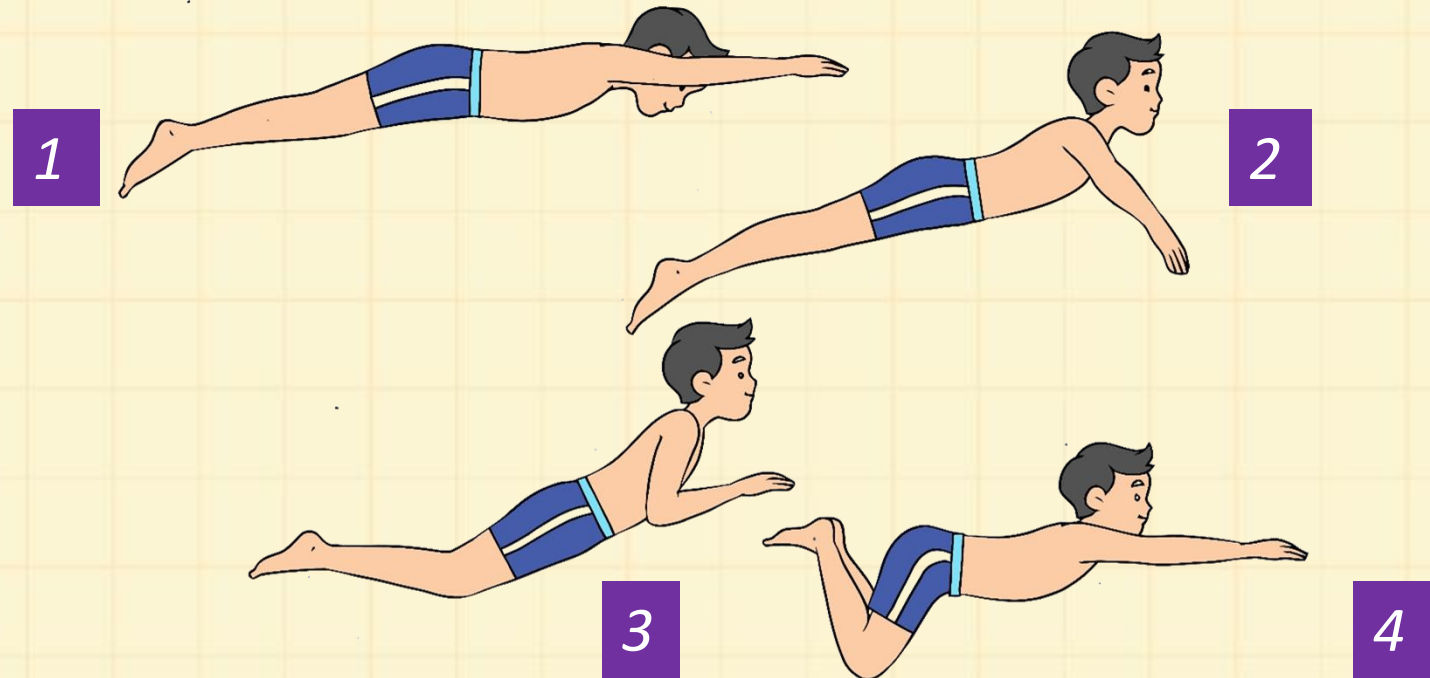
- Menganalisis dan mengevaluasi penalaran, seperti membantu memperbaiki Gerakan teman yang belum benar.



Mencari dan Menemukan Gerak



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



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

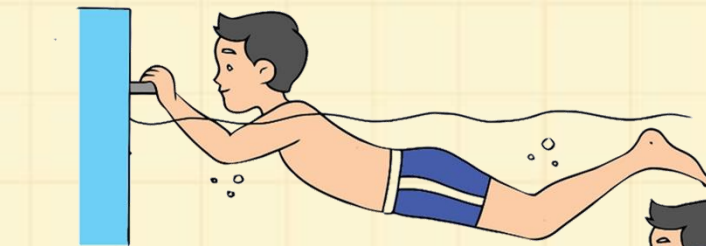




A. Gerakan Kaki

1. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Kaki

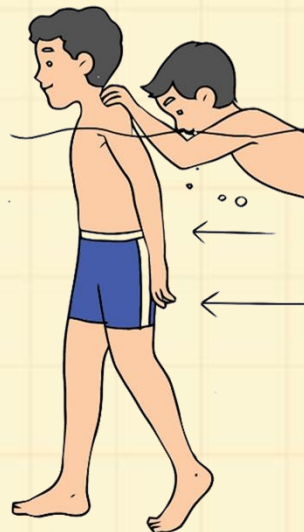
Gerakan kaki yang benar sangat menentukan kecepatan gerakan renang itu sendiri. Gaya dorong agar tubuh melaju ke depan dengan cepat bergantung pada keras pelannya tendangan kaki yang kamu lakukan.



Latihan gerakan kaki dengan berpegangan pada tepi kolam



Latihan gerakan kaki dengan berpegangan pada bola karet



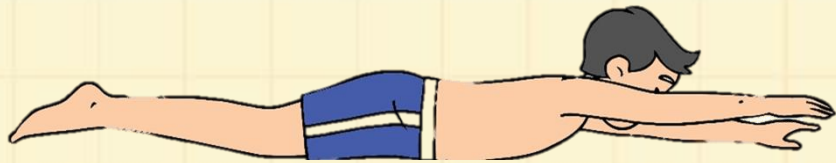
Latihan gerakan kaki dengan berpegangan pada teman



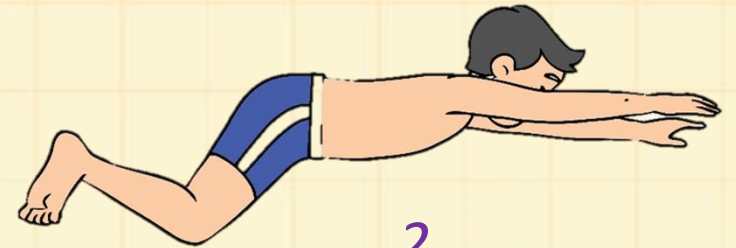
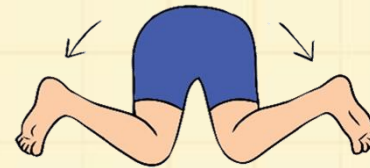
2. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Kaki



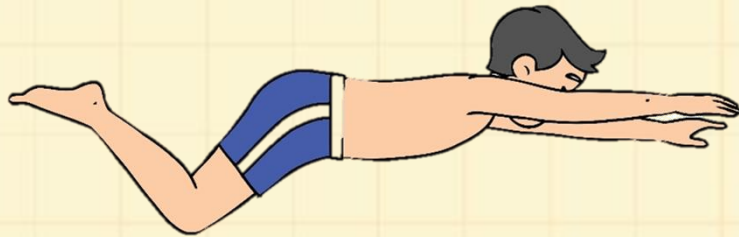
Gerakan kaki gaya dada terdiri dari cara menekuk kedua kaki lalu membuka dan melecutkan ke samping belakang sampai kedua kaki lurus dan rapat kembali.



1



2

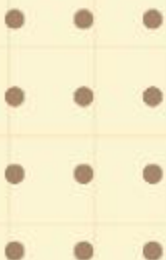


3

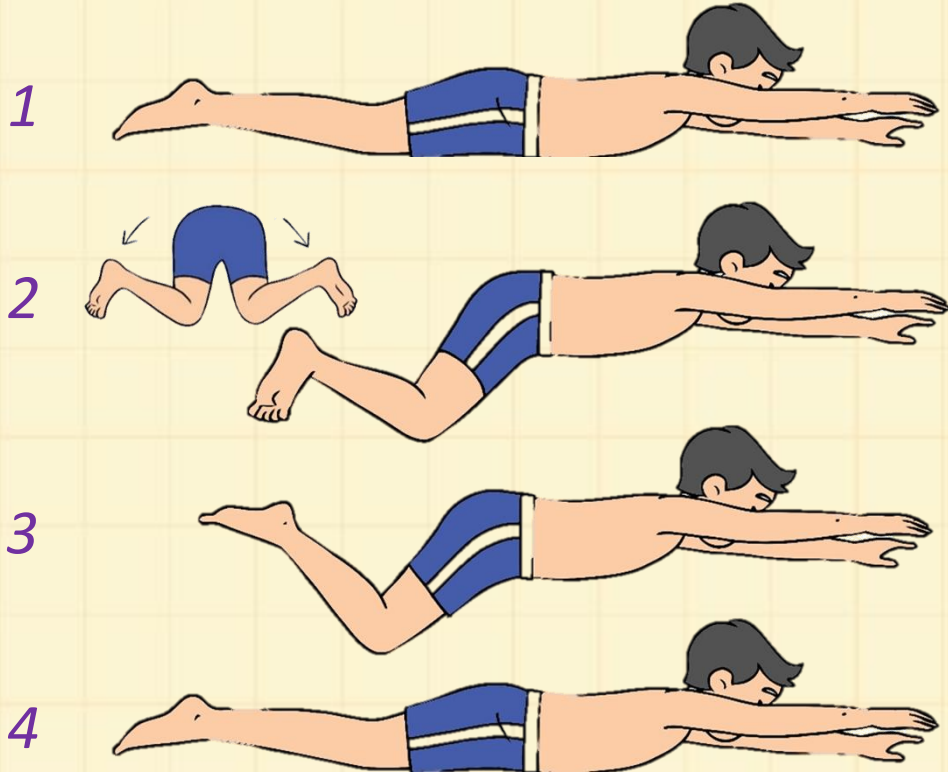


4

Rangkaian gerakan kaki renang gaya dada



2. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Kaki



Berikut cara melakukan rangkaian gerakan kaki renang gaya dada.

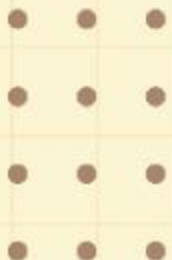
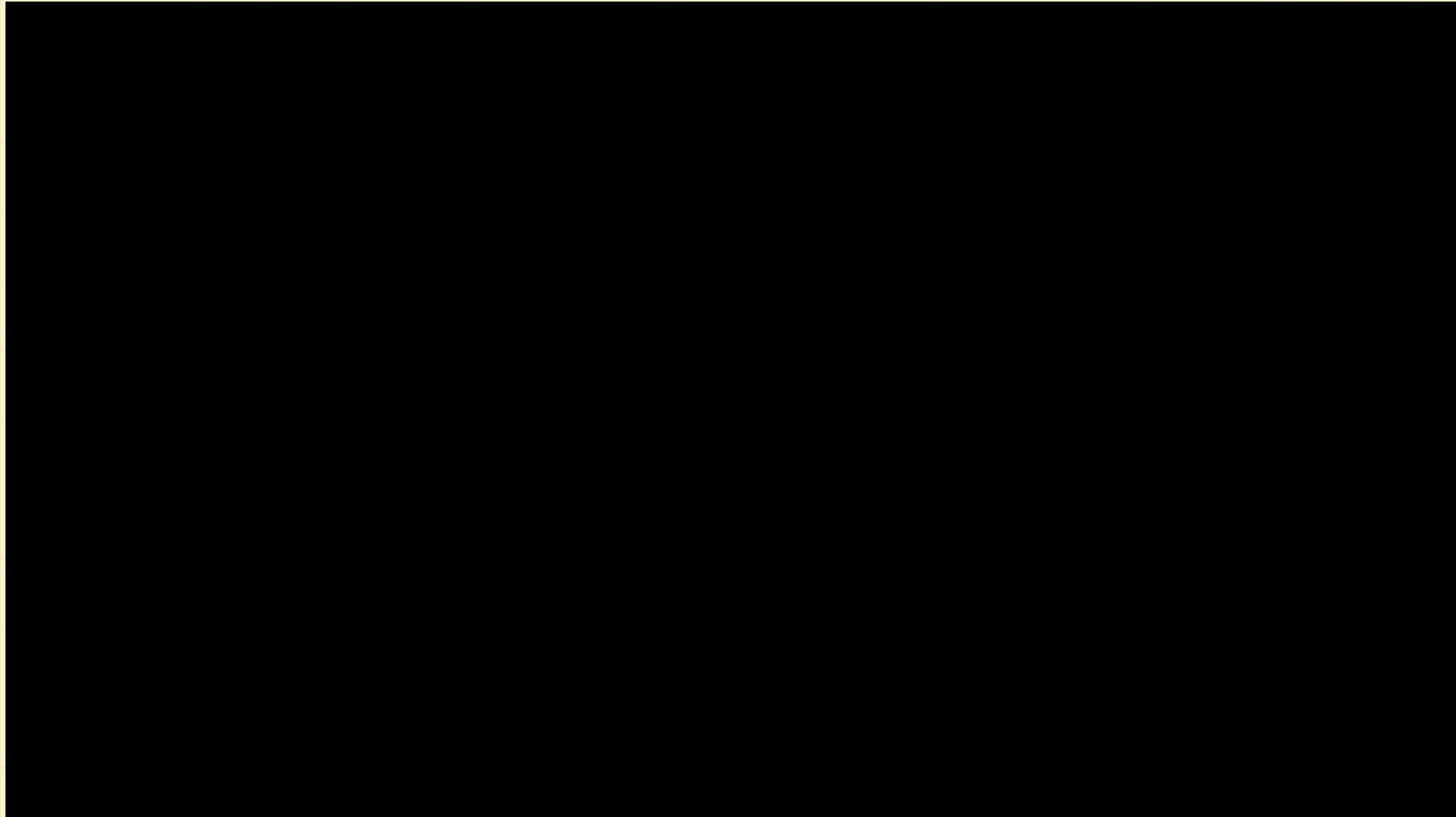
- Pegang besi tepi kolam atau alat bantu yang lain dan luruskan tubuh di atas air.
- Tekuk kedua lutut ke bawah sehingga tumit mengarah ke bokong dan telapak kaki menghadap ke permukaan air.
- Buka kedua lutut ke samping, kemudian tendangkan kedua kaki menyapu ke arah belakang luar dengan kuat.
- Kemudian satukan kembali kedua kaki dalam posisi lurus ke belakang. Lakukan secara berulang-ulang, serta sesuaikan dengan kemampuanmu.



Gerakan Kaki



© PT PENERBIT ERLANGGA



B. Gerakan Lengan

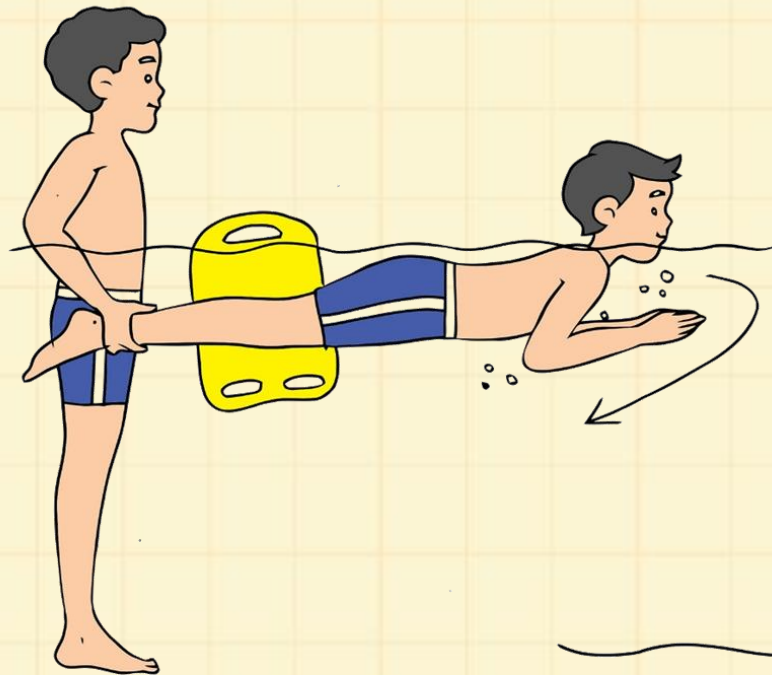


© PT PENERBIT ERLANGGA

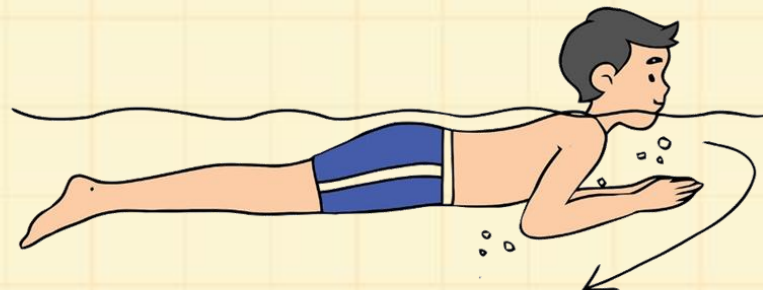


1. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Lengan

Selain gerakan kaki, gerakan lengan juga berperan penting dalam renang gaya dada, yaitu sebagai tenaga pendorong melajunya tubuh ke depan.



*Latihan gerakan lengan
dengan bantuan teman*



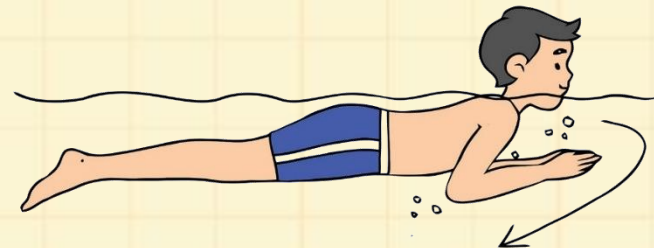
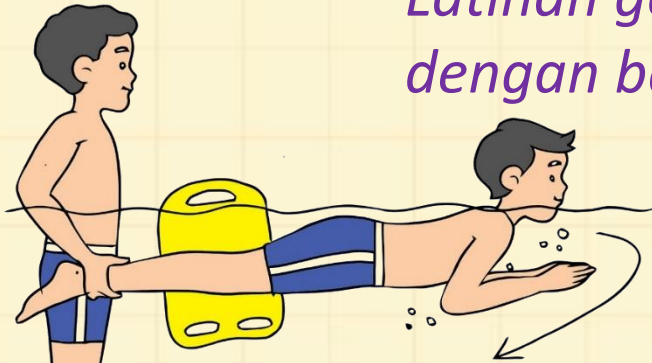
*Latihan gerakan lengan
dengan bantuan pelampung*





1. Keterampilan Gerak Spesifik Gerakan Lengan

*Latihan gerakan lengan
dengan bantuan teman*

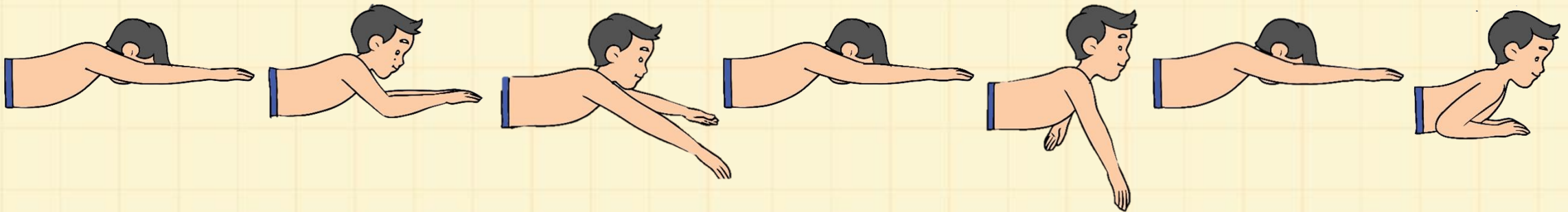


*Latihan gerakan lengan
dengan bantuan pelampung*

- Gerakkan kedua lengan lurus ke depan di samping kepala dengan telapak tangan saling menempel.
- Buka kedua telapak tangan secara bersamaan ke samping kanan dan kiri ke samping bawah menuju ke depan dada dan keduanya bertemu di depan dada (gerakan seperti membentuk hati).
- Setelah bertemu di depan dada, kedua lengan diluruskan kembali di atas kepala (kembali ke posisi semula).



2. Menganalisis Gerak Spesifik Gerakan Lengan



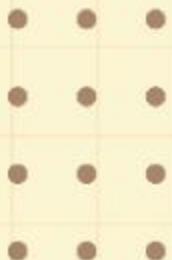
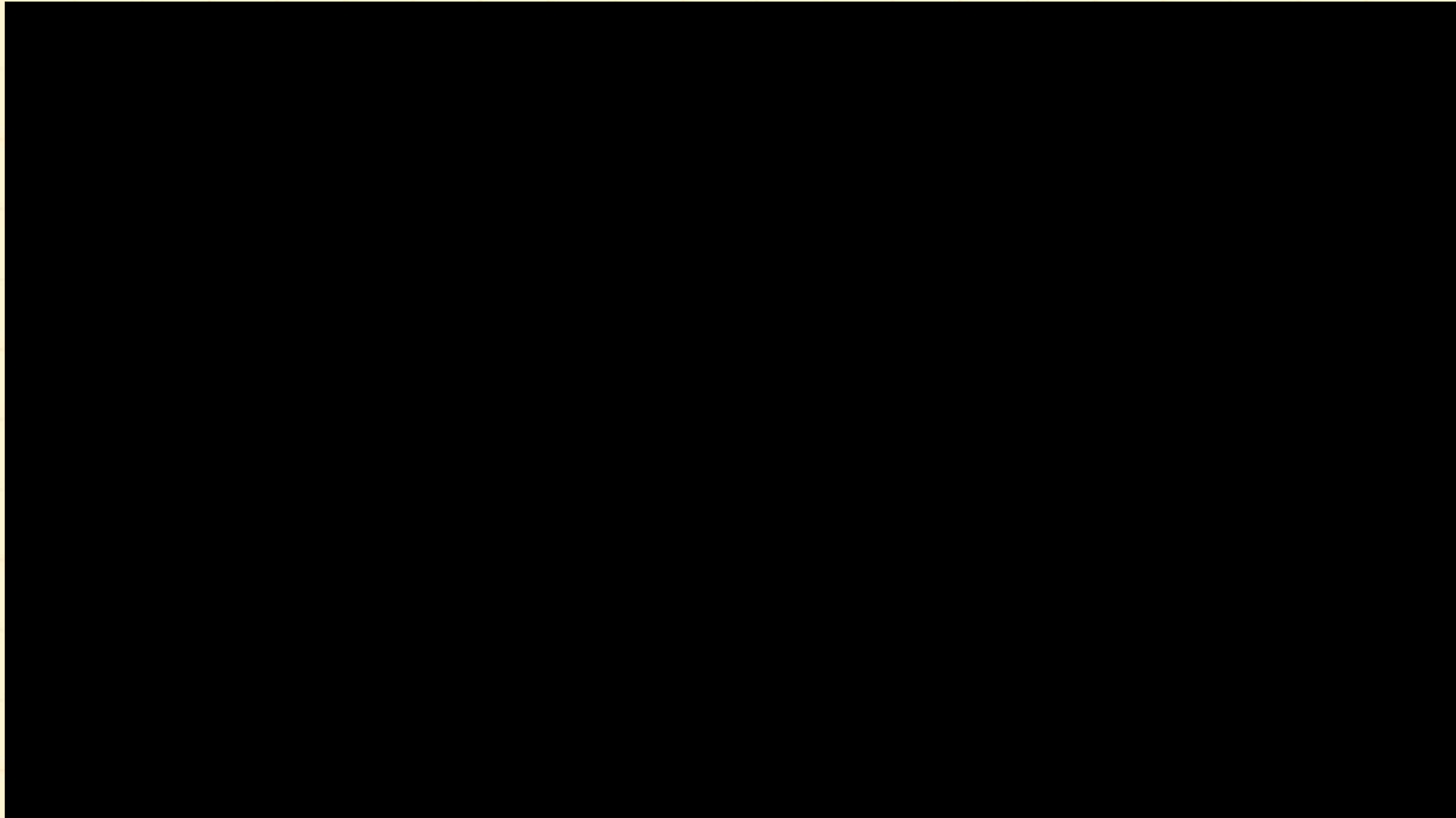
Rangkaian gerakan lengan renang gaya dada

Berikut cara melakukan gerakan lengan renang gaya dada

- Julurkan kedua lengan ke atas kepala, kemudian membuka kedua lengan ke samping dan telapak tangan menghadap keluar.
- Lengan bergerak membentuk hati dari atas kepala sampai telapak tangan bertemu di depan dada.
- Gerakan terakhir adalah meluruskan kembali kedua lengan di atas kepala.



Gerakan Lengan

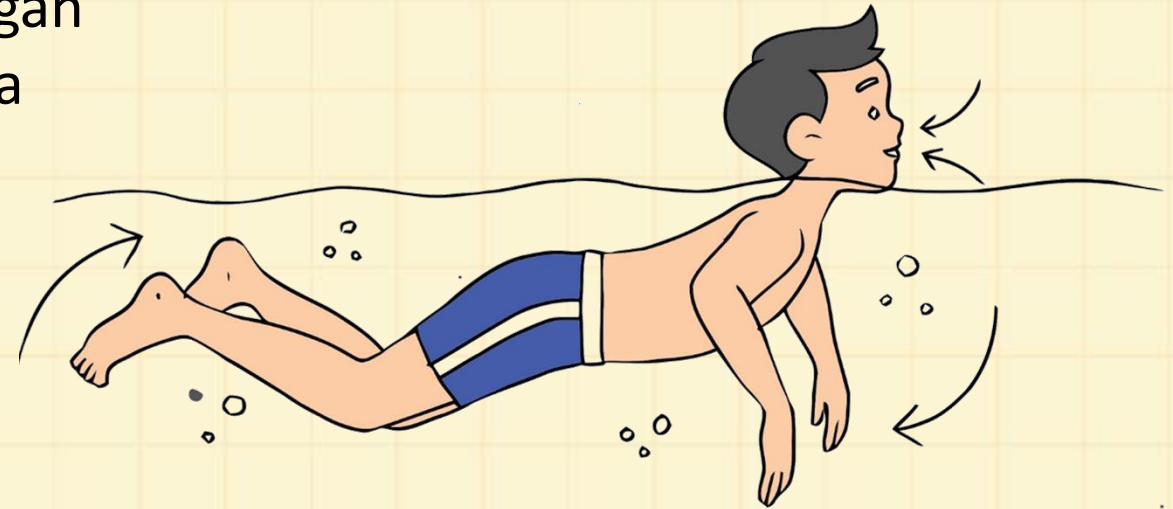




C. Pengambilan Napas

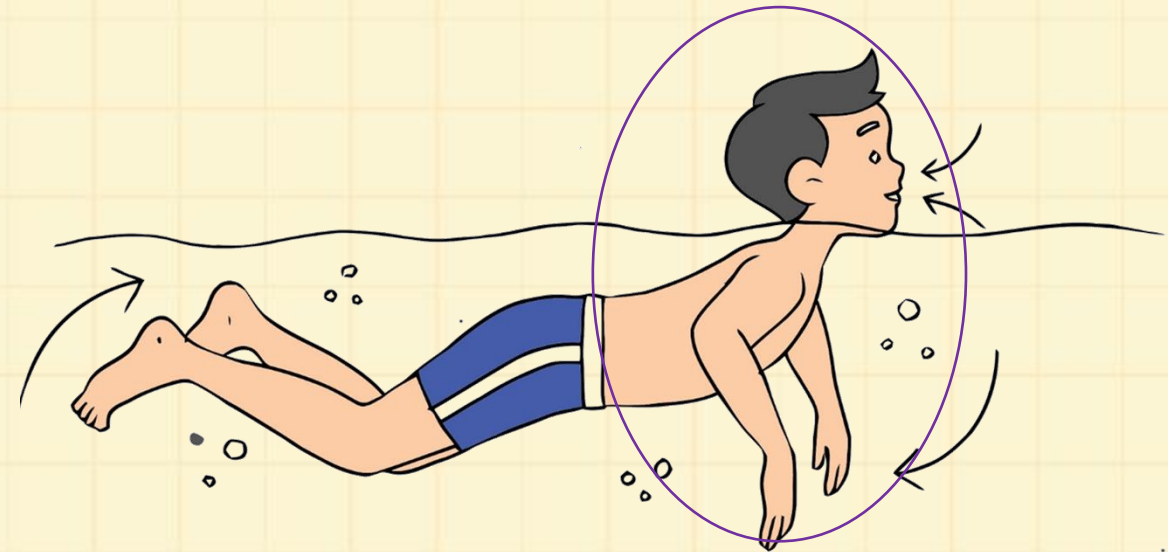
1. Keterampilan Gerak Spesifik Pengambilan Napas

- Gerakan pengambilan napas dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke atas air sehingga mulut sejajar dengan permukaan air.
- Pengambilan napas dilakukan bersamaan dengan saat kedua lengan menekan air ke bawah dan mendorong air ke dalam.
- Mengeluarkan napas dari mulut dilakukan bersamaan dengan tangan membuka ke samping.



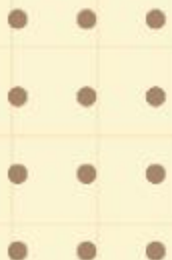
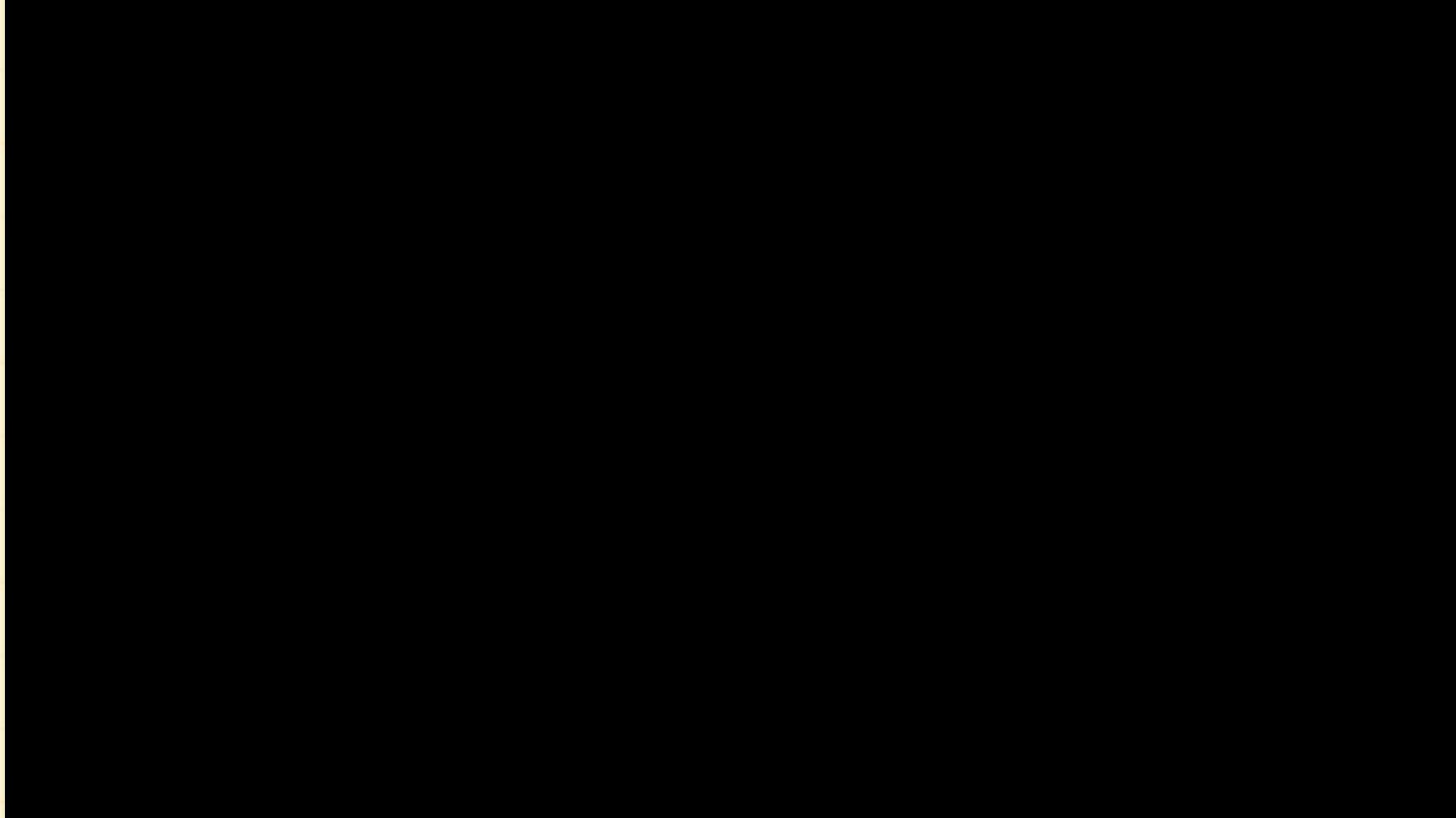
2. Menganalisis Gerak Spesifik Pengambilan Napas

- Pengambilan napas melalui mulut. Lakukan ketika lengan ditarik sampai di bawah dagu atau dada dan kedua tangan diluruskan ke depan.
- Kepala diturunkan dan udara diembuskan di dalam air melalui hidung. Jadi, napas dikeluarkan bersamaan dengan tangan membuka ke samping.



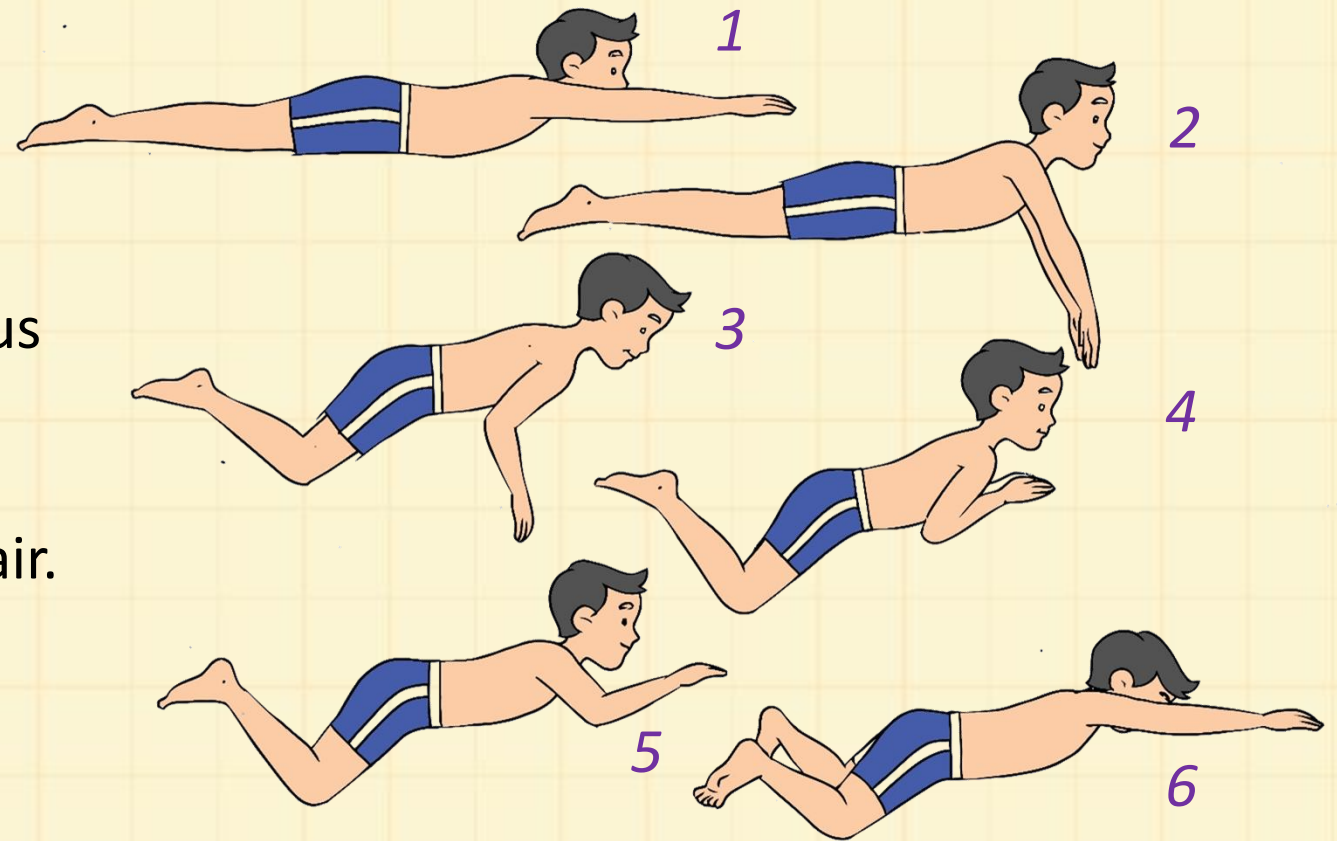


Pengambilan Napas



D. Koordinasi Gerakan

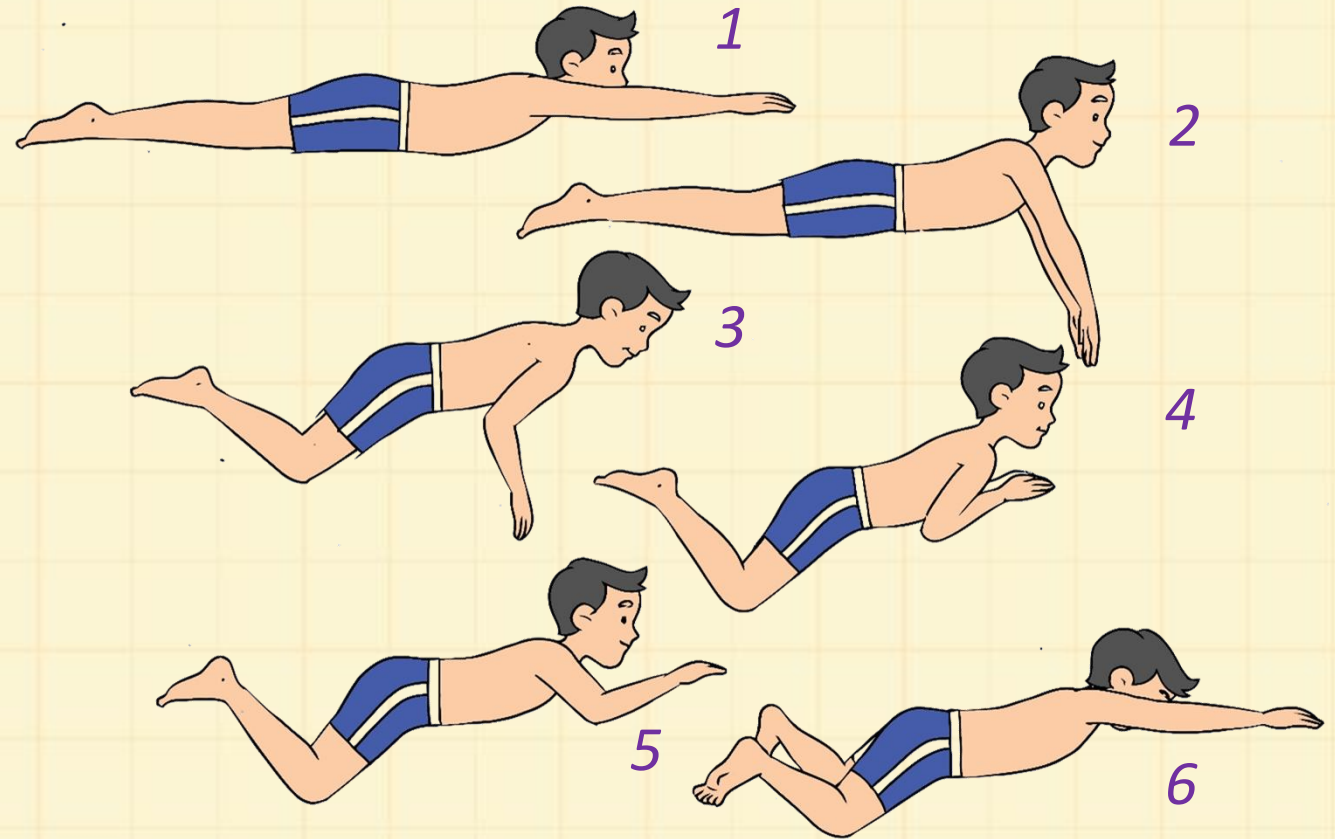
- Gerakan koordinasi adalah adanya koordinasi antara gerakan tangan dan gerakan kaki.
- Gerakan tangan dan gerakan kaki harus dilakukan secara terpadu agar menghasilkan keseimbangan tubuh yang baik selama berenang di dalam air.



D. Koordinasi Gerakan

Cara melakukan koordinasi gerak spesifik renang gaya dada adalah sebagai berikut.

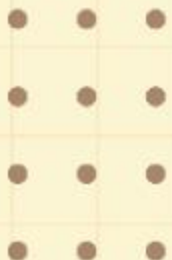
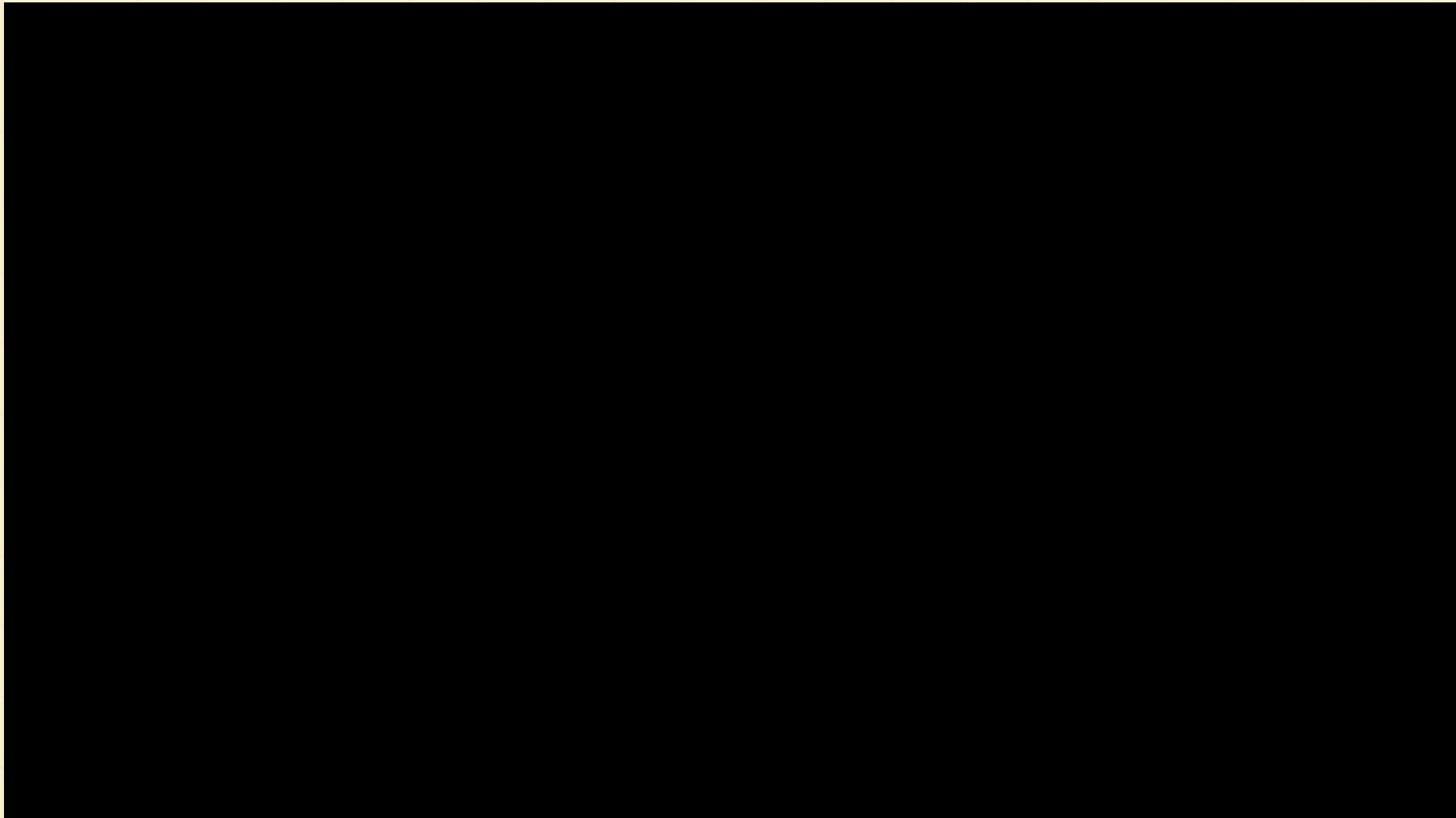
- Awali dengan gerakan meluncur.
- Dilanjutkan dengan gerakan kaki, lalu gerakan tangan yang diimbangi dengan pernapasan yang baik dan benar.



Koordinasi Gerakan



© PT PENERBIT ERLANGGA



E. Keselamatan di Air

- Kolam renang adalah tempat yang menyenangkan untuk bermain air. Namun, kalau tidak berhati-hati, kolam renang juga dapat membahayakan diri.
- Untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain selama di kolam renang, kamu wajib mematuhi peraturan yang ada di kolam renang.



© PT PENERBIT ERLANGGA



ATURAN DI KOLAM RENANG



Jangan Berlari



Berbilas Sebelum Memasuki Kolam



Dilarang Terjun



Gunakan Kamar Mandi



Dilarang Mendorong



Awasi Anak-Anak



Jangan Berteriak



Dilarang Makan dan Minum

Beberapa peraturan di kolam renang

E. Keselamatan di Air



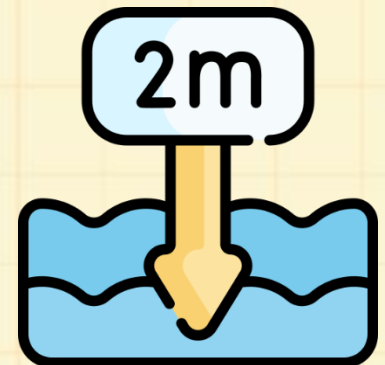
Selain menaati aturan di kolam renang, agar kegiatan renangmu menjadi lebih aman, kamu dapat melakukan kegiatan berikut.

Pemanasan

Gerakan pemanasan bermanfaat untuk melenturkan otot-otot dan persendian sehingga tubuh akan lebih siap untuk melakukan kegiatan renang. Selain itu, gerakan pemanasan juga dapat meminimalkan kemungkinan terjadinya cedera.

Pilih kedalaman kolam yang sesuai

Kolam renang biasanya memiliki beberapa pilihan kedalaman yang berbeda-beda, misalnya 50 cm; 1 meter, 1,3 meter; 1,5 meter; 2 meter. Kamu dapat menyesuaikannya dengan kemampuan berenangmu. Apabila belum mahir berenang, gunakan kolam dangkal.



E. Keselamatan di Air



Alat bantu

Kamu juga dapat menggunakan alat bantu apabila belum begitu mahir berenang, seperti kaca mata renang atau pelampung. Pilih dan gunakan alat bantu sesuai kebutuhanmu.



Hindari bercanda di kolam

Berenang bersama memang sangat menyenangkan. Namun, sebaiknya kamu tidak bercanda secara berlebihan karena dapat membuatmu kehilangan fokus dan berisiko cedera.

Pendinginan

Gerakan pendinginan berfungsi mengembalikan kondisi tubuh seperti semula sehingga setelah berenang kamu dapat melakukan aktivitas lain dengan nyaman.

