

DASAR GERAK RENANG

Sismadiyanto, M.Pd.
Ermawan Susanto, S.Pd.



Diterbitkan Oleh
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2008

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas izin dan karunia-Nya penyusunan Buku DASAR GERAK RENANG ini dapat terselesaikan. Penyusunan buku ini, dimaksudkan sebagai usaha awal untuk membantu mahasiswa khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi FIK UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, memahami dan menerapkan apa yang sudah tercantum dalam silabi pembelajaran.

Sesuai dengan namanya buku ini memuat materi-materi yang berkaitan dengan pembelajaran renang khususnya renang gaya bebas (*crawl style*) dan gaya dada (*breast stroke*). Diantaranya pola gerak dominan renang, sejarah renang, pengenalan air, renang menolong, teknik dasar renang, metodik renang, dan peraturan pertandingan renang.

Ucapan terima kasih penyusun sampaikan kepada Dekan FIK UNY, Bapak Sumaryanto, M.Kes., yang telah memberikan izin kepada penyusun. Juga kepada Dr. Siswantoyo, M.Kes. selaku ketua proyek penulisan buku yang telah memberi banyak dorongan dan masukan kepada penyusun. Tidak ketinggalan kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian buku ini. Akhirnya, semoga penyusunan buku ini memberi manfaat kepada kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum wr wb.

Yogyakarta, Februari 2009

Penyusun

DAFTAR ISI

BAB I. POLA GERAK DASAR DALAM RENANG	1
A. Prinsip Mekanika dalam Olahraga Renang	1
B. Prinsip Psikologis	1
BAB II. SEJARAH RENANG	3
A. Sejarah Renang	3
B. Pembagian Olahraga Air	5
BAB III. PENGENALAN AIR	8
A. Latihan Gerak di Air	9
B. Permainan di Air	16
BAB IV. TEKNIK DASAR RENANG	21
A. Tahanan/hambatan	22
B. Dorongan	29
C. Posisi Badan dalam Renang	30
D. Sikap Tangan dan Jari-jari	34
BAB. V. RENANG GAYA DASAR	39
A. Gaya Bebas (<i>Crawl Style</i>).....	40
1. Posisi Badan	41
2. Gerakan Kaki	42
3. Gerakan Lengan	49
4. Pernafasan	58
5. Koordinasi Gerak	62
B. Gaya Dada (<i>Breast stroke</i>)	64
1. Posisi Badan	64
2. Gerakan Kaki	65
3. Gerakan Pernafasan	70
4. Rotasi Tangan	72
5. Koordinasi kaki-nafas	75
6. Koordinasi Gerak	76
BAB VI.LATIHAN INJAK-INJAK AIR	83
A. Sikap Badan	83
B. Gerakan Kaki	84
C. Gerakan Lengan	84
D. Pernafasan	85
E. Koordinasi Gerakan	86

BAB VII. RENANG MENOLONG	88
A. Terjun Sederhana	88
B. Cara Memegang dan Membawa Korban	93
C. Cara Menolong yang Efisien dan Efektif	98
D. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan	101
BAB VIII. PENGANTAR PERATURAN PERTANDINGAN	104
A. Gaya Bebas.....	104
B. Gaya Punggung	104
C. Gaya Dada	106
D. Gaya Kupu-kupu	107
E. Gaya Ganti	108
BAB IX. PETUGAS PERTANDINGAN RENANG	109
A. Tugas Referee	109
B. Tugas Referee selama Perlombaan	110
C. Starter	111
D. Juri Gaya	111
E. Ketua Pengawas Pembalikan	112
F. Petugas Pembalikan	112
G. Pencatat Waktu (Timer)	112
H. Cadangan Pencatat Waktu	113
I. Petugas Tali Lintasan	113
J. Pembawa Acara	113
K. Upacara	114
DAFTAR PUSTAKA	115

DAFTAR PUSTAKA

- Armbruster, David A. (1973). *Swimming and Diving*, The CV Mosley Company, Saint Lois.
- Barthels, K.M. (1978). The Mecanism for body propulsion in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.
- Capel, S. (2000). *Physical education and sport, issues in physical education*. London, Routledge Falmer p.131-143.
- Councilman, James E. (1968). *Science of Swimming*, Prantice-Hall Inc, New Jersey.
- Councilman, James E. (1977). *The Complete Book of Swimming*, Copyright.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang, metoda, pola dan teknik*. IKIP Semarang.
- Geottrey, Corlett (1980). *Swimming Teaching Theory and Practice*, Kaye and Ward, London.
- Haller, David. (1986). *You can swim*. Pioneer Jaya. Bandung.
- Knight, Bryan. (2005). *You can conquer your phobia*. Magazine for Hypnosis and Hypnotherapy.
- Lee, M. (1986). *Moral and social growth through sport: the coach's role*. London, Hodder and Stoughton.p.248-255.
- John A. Torney. JR., Robert D. Clayton (1970). *Aquatic Instruction, Coaching and Management*, Copyright,
- John Trope, Randy Reese (1982). *A Scientific Approach to the Sport of Swimming*, Florida.
- Kurnia, Dadeng (1984). *Olahraga Renang di Indonesia*, Edisi tahun
- Larrabee, Jean G. (1987). *Coaching Swimming Effectively*, Copyright.
- Maglischo, Ernest W.(1982). *Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*, Mayfield Publishing Company.
- Ong Siou Tjiang & Tarigan, *Renang*, Keng Po, Pintu Besar Selatan 86–88.
- Schleihauf, Jr. R.E. (1978). A Hydrodynamic analysis of swimming propulsion. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.

Tudor O. Bompá (1983). *Theory and Methodology of Training*, The Key to Athletic Performance.

Verrier, Jhon. (1980). *Swimming Teaching*. Kaye & Word Limited, London.

Wood, T.C. (1978). A Fluid dynamic analysis of the purposive potential of the hand and forearm in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.