# MERINGKAS KE BUKU CATATAN

# MATERI RENANG PENJAS KELAS VIII

## Pengertian Renang

Renang merupakan salah satu dari gerakan yang dapat dilakukan di dalam air dan juga bisa dilakukan oleh manusia dan hewan.

Umumnya hewan juga berenang untuk beberapa tujuan seperti mencari mangsa, mendinginkan suhu tubuh serta berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya.

Sedangkan pada manusia menjadikan renang sebagai sebuah sarana olahraga dan rekreasi, ataupun mencari ikan, mutiara atau hewan air lainnya.

Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga aquatik.Renang yakni salah satu upaya untuk dapat menggerakkan (mengapungkan atau juga mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air.

Renang ini biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan apapun.Renang ialah salah satu cabang dari olahraga yang menggunakan bagian anggota tubuh terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air.

Gaya renang yaitu salah satu cara melakukan sebuah gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang dapat memungkinkan orang dapat berenang maju di dalam air.

Meskipun demikian, banyak orang juga dapat berenang hanya dapat dengan menggerakan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam atau juga dengan hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

## Pengertian Renang Menurut Para Ahli

**1. Badruzaman**

Renang ialah suatu cara yang dilakukan orang atau binatang untuk dapat menggerakan tubuhnya di air.

**2. Arma Abdoelah**

Renang yaitu suatu jenis olahraga yang dapat dilakukan di dalam air, baik di air tawar maupuan di air asin atau laut.

**3. Kasiyo Dwijowinoto**

Renang yakni salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa serta bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah dapat di ajarkan untuk berenang.

**4. Muhajir**

Renang yakni sebuah olahraga yang dapat menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang akan bertambah meningkat.

### 5. Budiningsih

Renang ialah salah satu olahraga air yang dapat dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan akan terapung di permukaan air.

### 6. Erlangga

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang sangat menyenangkan dan juga bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan akan membangkitkan perasaan berani.

### 7. KKBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

Renang yaitu sebuah gerakan badan, menyelam dan melintas yang menggunakan tangan, kaki, ekor, sirip, menyelam, mengapung dan sebagainya.

# Manfaat Renang

Aktivitas berenang dapat dilakukan sebagai kegiatan rekreasi, hobi, atau olahraga. Jika dilakukan secara rutin, berenang akan memberikan banyak manfaat untuk tubuh, baik secara fisik maupun psikis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang dapat Anda peroleh dengan berenang.

***1. Menghilangkan Stres***

Selain meningkatkan energi tubuh, berenang membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks.Tak heran jika banyak orang yang merasa lebih santai dan terbebas dari rasa stres dengan berenang.

***2. Meningkatkan Stamina Tubuh***

Berenang secara rutin akan membuat stamina tubuh meningkat dan daya tahan jantung pun menjadi lebih baik. Selain itu, orang yang rajin berenang lebih mudah sembuh saat mengalami cedera otot.Jika Anda merasa sering mudah lelah, cobalah berenang untuk membantu memperbaiki stamina tubuh.

***3. Meringankan Sakit dan Nyeri***

Aktivitas berenang membuat tidak membuat jaringan ikat dalam tubuh menjadi tegang sehingga olahraga ini sangat baik dilakukan oleh orang yang memiliki keterbatasan fisik.Berenang juga berguna untuk meringankan sakit dan nyeri pada penderita sakit punggung kronis, artritis, dan osteoporosis.

***4. Baik untuk Ibu Hamil***

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang boleh dilakukan, bahkan disarankan untuk ibu hamil, selama kehamilannya sehat dan normal.Berenang membuat otot perut dan otot bahu ibu hamil menjadi kuat serta meredakan nyeri sendi.

Selain bagi ibu, berenang juga baik untuk kesehatan janin.Hasil penelitian yang dilakukan oleh Melpomene Institute of Minneapolis juga membuktikan bahwa wanita hamil yang rutin berenang memiliki risiko keguguran yang lebih rendah.

***5. Baik untuk Penderita Kanker Payudara***

Menurut para ahli medis, berenang sangat bermanfaat untuk menguatkan kembali otot-otot yang melemah pada penderita kanker payudara yang telah menjalani operasi.Namun, sebelum memutuskan rutin berenang, pasien kanker payudara harus berkonsultasi lebih dahulu dengan dokter.

***6. Mencegah Obesitas***

Jika Anda adalah penderita obesitas dan ingin menurunkan berat badan, cobalah untuk berenang secara rutin.Gerakan renang membuat hampir seluruh bagian tubuh bekerja sehingga jumlah kalori yang dibakar sangat besar. Berenang selama 1 jam dapat membakar 800–900 kalori.

***7. Sarana Bermain dan Rekreasi***

Hampir semua anak dan balita sangat menyukai permainan air.Karena itu, kolam renang dapat menjadi sarana bermain, rekreasi, dan belajar anak. Selain menyehatkan, berenang bisa merangsang gerakan motorik anak, otot anak akan berkembang, tubuhnya lentur, dan pertumbuhan badan meningkat.

***8. Menghilangkan Rasa Takut terhadap Air***

Berenang bisa menjadi terapi bagi Anda yang memiliki rasa takut (fobia) terhadap air.Untuk menghindari rasa takut pada air, ada baiknya jika orang tua membiasakan anaknya bermain air dan berenang sejak bayi.

***9. Menumbuhkan Sikap Positif***

Berenang sangat baik untuk menumbuhkan sikap-sikap positif dalam diri seseorang.Orang yang rutin berenang pada umumnya memiliki keberanian, rasa percaya diri, dan kemandirian yang tinggi.

***10. Meningkatkan Kemampuan Sosial***

Berenang bersama teman sekolah atau rekan kerja dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, juga meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bersosialisasi dengan orang lain.

# Sejarah Renang

Renang ini sudah dikenal sejak zaman pra-sejarah.Dari berbagai gambar-gambar yang berasal dari zaman batu dapat diketahui adanya bentuk dari berbagai gua-gua untuk para perenang di dekat Wadi Sora di sebelah barat daya Mesir.

Di Negara Jepang, renang ialah sebuah kemampuan yang wajib dimiliki oleh para samurai. Sejarah mencatat, dalam sebuah pertandingan renang pertama kali diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada tahun 36 sebelum Masehi.

Pertandingan pada renang yang memperebutkan gelar juara sudah dimulai di negara Eropa sekitar tahun 1800 an dan sebagian besar pertandingan ini menggunakan gaya dada.

Renang yang dengan menggunakan gaya bebas ini pertama kali diperkenalkan oleh Arthur Trudgen. Gaya ini kemudian dapat mulai digabung atau dikombinasikan dengan gaya kaki yang menendang oleh Richard Cavill pada tahun 1902.

Di abad pertengahan, renang juga termasuk dalam 7 kemahiran yang wajib dimiliki oleh para ksatria termasuk berenang dengan membawa sebuah senjata.

Pertandingan pada olahraga renang pertama kali diadakan dalam sebuah Olimpiade modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani.Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor pada cabang olahraga yang dapat dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing antara lain sebagai berikut :

- Nomor 100 meter
- Nomor 500 meter
- Nomor 1.200 meter
- Nomor bebas
- 100 meter bagi para pelaut.

Olimpiade yang kedua diselenggarakan di kota Paris, Prancis pada tahun 1900 dan mempertandingkan diantaranya yakni :

- Nomor 200 m
- Nomor 1.000 m
- Nomor 4.000 m
- Nomor bebas
- 200 m gaya dada
- 200 m nomor beregu

Persatuan Renang Internasional atau Federation Internationale De Natation De Amateur (FINA) sudah dibentuk pada tahun 1908 yang pada awalnya dapat menetapkan, gaya kupu-kupu juga merupakan variasi gaya dada. Gaya ini baru menjadi salah satu gaya terpisah pada tahun 1952.

Wanita yang baru diperkenankan ikut dalam sebuah pertandingan renang yaitu pada Olimpiade tahun 1912 di kota Stockholm, Belanda. Itupun hanya nomor bebas saja.

Seiring dengan perkembangan pada olahraga renang, renangpun menjadi semakin popular. Penggemar olahraga renang akan semakin bertambah. Bahkan, tidak jarang anak-anak juga dapat diajarkan renang pada usia sangat dini.

## Prinsip – Prinsip Renang

### 1. Prinsip Hambatan dan Dorongan

Kecepatan maju di dalam renang yakni dari sebuah hasil dari dua kekuatan diantaranya kekuatan yang cenderung untuk dapat menahannya (tahanan dan hambatan) dan kekuatan yang dapat mendorong maju yang di timbulkan oleh gerakan lengan dan kaki.

### 2. Prinsip Keteraturan Dalam Penggunaan Dorongan (Kontinuitas Gerakan)

Penggunaan pada gerakan dorongan yang teratur yaitu dengan lebih baik dan efektif dari pada penggunaan yang tak teratur untuk dapat mendorong tubuh maju.

### 3. Prinsip Hukum Aksi-Reaksi dalam Pemulihan (Recovery)

Mekanika pemulihan pada lengan tiga dari empat gaya renang terjadi di luar air. Mempunyai sebuah pengaruh terhadap efisien dan kecepatan renang.

### 4. Prinsip Pemindahan Momentum

Sangatlah mudah untuk dapat memindahkan momentum dari suatu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain. Prinsip ini digunakan dalam banyak gerakan-gerakan yang dapat lakukan di dalam dan di luar air.

## Resiko Renang

- Infeksi Jamur Kaki
- Influenza
- Infeksi Telinga dan Kulit
- Infeksi Mata
- Diare dan Infeksi Cacing

## Sarana Dan Prasarana Renang

- **Pakaian Renang :** Pada pakaian renang ini wajib digunakan oleh para atlet-atlet renang yang akan mengikuti kompetisi renang. Pakaian renang juga dapat digunakan ketika berlatih renang.
- **Papan Pelampung :** Pada papan pelampung juga dapat berguna untuk berlatih meluncur dan mengapung di atas air bagi anda yang sedang berlatih renang.
- **Alat Bantu Bernapas :** Alat bantu pada pernapasan bisa digunakan oleh orang yang baru belajar berenang dan penyelam.
- **Bagian Dalam Ban Mobil Bekas :** Ban juga dapat berguna untuk belajar mengambang dan terapung ketika berada di dalam air.
- **Kacamata Renang :** Kacamata renang ini digunakan agar mata tidak terkena air ketika berenag
- **Pelampung Kaki dan Sepatu Katak :** Pelampung pada kaki dan sepatu katak biasa digunakan untuk menyelam.

## Cara Berenang Yang Baik dan Benar

**1. Mulailah dengan melakukan sebuah pemanasan agar otot tidak kram**

Pemanasan turut berguna agar suhu pada tubuh meningkat dan detak jantung tetap normal. Gerakan pemanasan diantaranya yaitu sebagai berikut :

- Berjalan ringan di sekitar kolam renang.
- Mengayunkan kaki dan juga tangan kira-kira selama 10 hingga 15 menit.
- Latihan pada pergelalangan kaki.

**2. Menyamankan diri dalam air juga sangat diperlukan**

- Rendamlah seluruh tubuh sebatas leher, lalu basahi muka berulang-ulang dengan dua tangan.
- Ambil sebuah posisi duduk pada dasar kolam, letakkan kepala di permukaan air dan dua tangan di samping kanan dan kiri paha.

### 3. Berlatih Pernapasan

Berlatih pernapasan juga sangat penting sebagai bagian dari menyamankan diri dalam air yakni :

- Ambil napas panjang sembari memasukkan tubuh ke dalam kolam renang.
- Tahan napas selama beberapa detik dan juga keluarkan gelembung udara dari hidung serta mulut.
- Keluarkan kepala dari pada permukaan kolam, kemudian tarik napas penuh.

## Nomor Perlombaa Renang Menurut Jarak Tempuh dan Jenis Kelamin

1. Nomor Renang Putri-Putra dan yang lombakan dalam Olimpiade yaitu sebagai berikut :

- Gaya bebas : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
- Gaya kupu-kupu : 100 m, 200 m
- Gaya punggung : 100 m, 200 m
- Gaya dada : 100 m, 200 m
- Gaya ganti perorangan : 200 m, 400 m
- Gaya ganti estafet : 4 x 100 m
- Gaya bebas estafet : 4 x 100 m, 4 x 200 m
- Marathon 10 km

2. Federasi Renang Internasional mengakui Rekor Dunia Putra-Putri untuk Nomor Renang yaitu :

- Gaya bebas : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Gaya punggung : 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya dada : 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya kupu-kupu : 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya ganti perorangan : 100 m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m
- Gaya ganti estafet : 4×100 m
- Gaya bebas estafet : 4×100 m, 4×200 m

## Macam – Macam Gaya Renang

### 1. Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas ialah sebuah gerakan yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, dimana tangan dan kaki untuk melakukan sebuah tarikan dan tendangan air.

Pada renang gaya ini posisi tubuh ini juga berada di datar atas air, dan bahu agak ke belakang, sementara pada kaki berada beberapa inci di bawah permukaan air.

Selain itu, beberapa hal yang perlu diperhatikan ialah dengan mempertahankan wajah dan pandangan nya harus ke depan.

### 2. Renang Gaya Kupu-Kupu

Renang gaya kupu-kupu yakni sebuah pengembangan dari gaya dada, gaya kupu-kupu ialah gaya berenang yang dapat dikerjakan dengan kedua lengan secara bersamaan untuk bisa mengayuh bergerak ke depan.

Kedua tangan juga harus membentang lalu mengepak untuk dapat mengayuh maju ke depan, gerakan kedua tangan tersebut seperti gerakan sayap kupu-kupu.

Untuk berbagai praktekan pada gaya renang tersebut tenaga harus besar, irama dan kordinasi gerak yang baik, konon gaya renang ini juga sangat sulit dipelajari.

### 3. Renang Gaya Punggung

Renang gaya punggung merupakan salah satu gaya berenang dengan posisi terbalik atau punggung yang menghadap air, gerakannya juga sama seperti pada gaya renang bebas.

Pada gaya punggung wajah para perenang berada di atas permukaan air atau menghadap ke langit, agar mudah untuk bisa bernafas dan lebih mudah membuka mata.

Tapi pada gaya punggung, akan sulit untuk dapat menentukan berbagai arah gerak karena mata yang menghadap ke atas, pada gaya punggung kaki yang ke lebih aktif bergerak ke atas, pergelangan kaki harus dapat diusahakan untuk tetap rileks.

### 4. Renang Gaya Dada

Gaya dada ialah salah satu teknik renang yang begitu mudah dan tentunya sangat menyenangkan, berenang gaya model ini sangat bagus untuk dapat melatih bahu, leher dan lengan.

Salah satu teknik dasar seperti ini sangat sederhana pada gerakannya, langkah kesatu yaitu dengan tendang pada kedua kaki ke belakang, lalu harus meluncur sedikit dan tarik badan dengan lengan, bila melatihnya secara terus menerus dapat mengusai sebuah teknik ini dalam waktu yang cepat.

## Teknik Dasar Gaya Renang

### 1. Pernafasan

- Salah satu dari keberhasilan dalam berenang kita dapat mengatur nafas dengan baik. Pertama berdirilah dipinggir kolam dengan sangat rendah dan wajah anda tetap dipermukaan air.
- Tarik nafas melalui mulut dan tahan beberapa saat dan kemudian masukkan kepala anda ke dalam air dan juga hembuskan nafas melalui hidung.
- Lakukan suatu latihan ini secara perlahan sebanyak 10 sampai 15 kali setiap anda selesai dalam melakukan gerakan atau latihan. Ulangi latihan tersebut sehingga dapat menemukan irama anda sendiri.

**2. Meluncur**

- Meluncur merupakan sebuah gerakan tubuh secara horizontal dibawah permukaan air. Pertama-tama turunlah dalam sebuah kolam yang dangkal dan membelakangi dinding kolam.
- Tempelkan salah satu telapak kaki (kanan atau kiri) di daerah dinding kolam dengan jari-jari kaki menghadap ke bawah sebagai tolakan untuk dapat meluncur.
- Dorong badan melalui sebuah tolakan kaki tersebut dan meluncurlah sejauh mungkin dengan tangan sejajar di depan.
- Kepala diusahakan untuk dapat masuk dalam air sehingga kuping sejajar dengan lengan tangan. Lakungan gerakan ini sebanyak 10 sampai 15 kali untuk bisa menemukan keseimbangan tubuh anda.

**3. Mengapung**

- Mengambang terlentang juga dilakukan dengan cara tarik ke belakang sampai dngan kuping terendam dalam air.
- Regangkan kedua belah tangan bentuk siku-siku.pergelangan tangan tetap lurus dan rileks.

**4. Mengambang Tegak Lurus Secara Vertikal**

Mengambang tegak lurus secara vertical yang paling lazim digunakan yaitu gerakan tubuh dengan posisi tubuh tegak lurus dibawah permukaan air dan kepala tetap diatas pada permukaan air sebatas dagu, sedangkan untuk gerakan tangan dan kaki digerakan untuk sebuah keseimbangan agar tubuh tetap melayang dipermukaan air.