



# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp. (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : [info@upy.ac.id](mailto:info@upy.ac.id)

**PETIKAN**  
**KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
Nomor : 039.1 /SK/REKTOR-UPY/III/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**  
**REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : **PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2024

Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003 71

Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan dan Direktur
3. Para Ketua Program Sarjana

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta  
 Nomor : 089.1/SK/REKTOR-UPY/III/2024  
 Tanggal : 01 Maret 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 243						
244	Bimo Alexander, M.Or 0003119006	Renang Renang Bulu Tangkis *	T16216 T16216 T16433	2 2 2	II/ A II/ B IV/ A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
245 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
 NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
 NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P  
Mata Kuliah : Renang  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : 23 A, 23 B/ 2023  
Semester : Genap  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Kode Mata Kuliah : T16214

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Mata Kuliah (MK) Renang akan mempelajari prinsip renang seperti mengatasi trauma air, pernafasan, menyelam, Teknik dasar berbagai gerak dasar renang seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya bebas serta penyelamatan(RJP).

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri

- S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
- P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok
- P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- KK8 mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

### **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:**

- a. Mahasiswa memahami dasar-dasar olahraga air
- b. Mahasiswa mampu menguasai teknik dasar renang
- c. Mahasiswa memahami prinsip penyelamatan air
- d. Mahasiswa mampu menganalisis olahraga air

### **Daftar Rujukan:**

- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya

### **Ketentuan/Kesepakatan:**

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 80%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) **BUKAN KAOS OBLONG**, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian **TIDAK ADA REMIDIAL**

### **Penilaian Hasil Belajar**

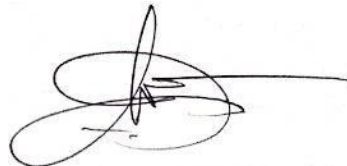

Kehadiran	10%
Sikap	5%
Tugas	10%
UTS	25%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 12 September 2022

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



(Bimo Alexander, M.Or)  
NIS. 199011032022061006

(Bimo Alexander, M.Or)  
NIS. 198907292022061002

(Rafid Abiyyu Tritida)  
NPM. 22101600029

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)  
(RENANG)**

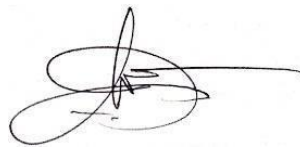


**Ilmu Keolahragaan  
Sain Teknologi  
Universitas PGRI Yogyakarta  
2023/2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

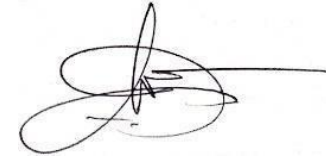
1. Judul RPS : Renang
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P
  - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
  - c. Pangkat/Golongan : Asisten Ahli/Penata Muda Tingkat I, golongan ruang III/b
  - d. NIP/NIS : 19901103 202206 1 006
  - e. Program Magister/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : bimoalexander@upy.ac.id
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : Mandiri
  - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, M.Or  
NIDN: 0003119006

Yogyakarta, 30 Januari 202  
Penyusun



Bimo Alexander, M.Or  
NIDN: 0003119006

Mengetahui,  
Kepala Lembaga Pengembangan Pendidikan

Selly Rahmawati, M.Pd  
NIS. 19870723 201302 2 002

**1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)**

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Renang, T16214
Nama Dosen dan NIDN		Bimo Alexander, M.Or., AIFMO-P. 0003119006
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
	Hasil penelitian dipublikasikan di...	
d	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut:</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan
1	Interaktif	v



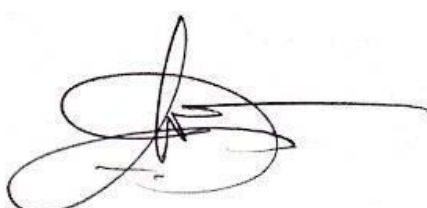

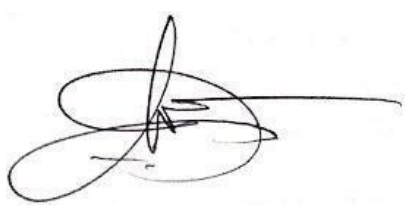
2	Holistik	v																				
3	Integratif	v																				
4	Saintifik	v																				
5	Kontekstual	v																				
6	Tematik	v																				
7	efektif	v																				
8	Kolaboratif	v																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	v																				
<b>Pembelajaran Terkonversi MBKM</b>																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td><b>9</b></td> <td><b>Peraktisi Mengajar</b></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	<b>9</b>	<b>Peraktisi Mengajar</b>	5	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	<b>9</b>	<b>Peraktisi Mengajar</b>																			
5	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	<ol style="list-style-type: none"> <li>S1, S2, S4, S9, S10</li> <li>P3, P4</li> <li>KU5, KU6</li> <li>KK1, KK4, KK8</li> </ol>																				
	Mitra	Kolam Renang Griya Alvita, Kolam Renang Biru Sport																				



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAIN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Kode  
Dokumen**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Renang	T16214	Antropkinetika	T=	P=2	2	30 Januari 2024
OTORISASI / PENGESAHAN	Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
	 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P NIDN 0003119006		 (Danarsuti Utami, M.Or)		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P NIDN 0003119006	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI					
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.				
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika				
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa				
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri				
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan				
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok				
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini				
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data				
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya				
	KK 1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi				
	KK 4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran				
KK 8	mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan					

	<b>CPMK</b>	
	CPMK	<p>Mahasiswa mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mahasiswa memahami dasar-dasar olahraga air</li> <li>b. Mahasiswa mampu menguasai teknik dasar renang</li> <li>c. Mahasiswa memahami prinsip penyelamatan air</li> <li>d. Mahasiswa mampu menganalisis olahraga air</li> </ol>
<b>Diskripsi Singkat MK</b>	Mata Kuliah (MK) Renang akan mempelajari prinsip renang seperti mengatasi trauma air, pernafasan, menyelam, Teknik dasar berbagai gerak dasar renang seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya bebas serta penyelamatan(RJP)	

Minggu Ke-	Sub-CPMK	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
<u>1</u>	<u>Kontrak Kuliah</u>	Kehadiran	Memahami penyampaian dan diskusi MK	Aturan MK, Penjabaran RPS, Kesepakatan perkuliahan	RPS	
<b>2-3</b>	Mahasiswa memahami dasar-dasar olahraga air	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran,</li> <li>- Disiplin,</li> <li>- Tanggung jawab,</li> <li>- Pemahaman,</li> <li>- Penguasaan materi</li> </ul>	<p>Kehadiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang</li> </ul> <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir sebelum MK dimulai</li> <li>- Pulang setelah jam MK selesai</li> <li>- Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan</li> </ul> <p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> <li>- menyelesaikan apa yang di intruksikan</li> </ul>	<p>Bentuk Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul</li> <li>- Memberi contoh</li> </ul> <p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan</li> <li>- Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling epektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi</li> </ul> <p>Penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang</li> </ul> <p>Media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> </ul> <p>Sumber belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Federasi Renang Internasional FINA</li> </ul>	<p>Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengenalan air</li> <li>- Mengatasi traumatic</li> <li>- Teknik pernafasan air</li> <li>- Menyelam</li> <li>- Meluncur</li> </ul> <p>Pustaka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran 1%</li> <li>- Disiplin, 1%</li> <li>- Tanggung jawab, 1%</li> <li>- Pemahaman, 1%</li> <li>- Penguasaan materi, 1%</li> </ul> <p><b><u>Total Penilaian 5%</u></b></p>

			<p>oleh dosen pengampu MK</p> <p>Pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memahami materi yang disampaikan</li> <li>- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Penguasaan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar</li> </ul> <p>bisa menilai mana yang benar dan kurang benar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Persatuan Renang Seluruh Indonesia PRSI</li> <li>- Buku terkait renang</li> <li>- Jurnal terkait renang</li> </ul> <p>Waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 170 menit x 2 SKS</li> </ul>		
4-7	Mahasiswa mampu menguasai teknik dasar renang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran,</li> <li>- Disiplin,</li> <li>- Tanggung jawab,</li> <li>- Pemahaman,</li> <li>- Penguasaan materi</li> </ul>	<p>Kehadiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang</li> </ul> <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir sebelum MK dimulai</li> <li>- Pulang setelah jam MK selesai</li> <li>- Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan</li> </ul>	<p>Bentuk Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul</li> <li>- Memberi contoh</li> </ul> <p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan</li> <li>- Mahasiswa diperkenalkan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi</li> </ul> <p>Penugasan</p>	<p>Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gaya Bebas</li> </ul> <p>Pustaka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya</b></li> <li>- <a href="https://books.google.co.id/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=MNr0DwAAQBAJ&amp;oi=fnd&amp;pg=PA1&amp;dq=Renang&amp;ots=h3sQw-8pyU&amp;sig=5x7V93BrWmL_CsVUdQGzKL4ZriGc&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=Renang&amp;f=false">https://books.google.co.id/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=MNr0DwAAQBAJ&amp;oi=fnd&amp;pg=PA1&amp;dq=Renang&amp;ots=h3sQw-8pyU&amp;sig=5x7V93BrWmL_CsVUdQGzKL4ZriGc&amp;redir_esc=y#v=onepage&amp;q=Renang&amp;f=false</a></li> <li>- <a href="https://www.google.co.id/bo">https://www.google.co.id/bo</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran 1%</li> <li>- Disiplin, 1%</li> <li>- Tanggung jawab, 1%</li> <li>- Pemahaman, 1%</li> <li>- Penguasaan materi, 1%</li> </ul> <p><b><u>Total Penilaian 5%</u></b></p>

					<p><a href="https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_RENANG/nCqeEAAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA91&amp;printsec=frontcover">oks/edition/BUKU_AJAR_RENANG/nCqeEAAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA91&amp;printsec=frontcover</a></p> <p>- <a href="https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Renang_Tingkat_Pemula/yXeyEAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA99&amp;printsec=frontcover">https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Renang_Tingkat_Pemula/yXeyEAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA99&amp;printsec=frontcover</a></p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> <li>- menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memahami materi yang disampaikan</li> <li>- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Penguasaan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar</li> </ul> <p>bisa menilai mana yang benar dan kurang benar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang</li> </ul> <p>Media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> </ul> <p>Sumber belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Federasi Renang Internasional FINA</li> <li>- Website resmi Persatuan Renang Seluruh Indonesia PRSI</li> <li>- Buku terkait renang</li> <li>- Jurnal terkait renang</li> </ul> <p>Waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 170 menit x 2 SKS</li> </ul>		
<b>8</b>	<b>UTS</b>					25%
<b>9-10</b>	<p>Mahasiswa memahami prinsip penyelamatan air</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran,</li> <li>- Disiplin,</li> <li>- Tanggung jawab,</li> <li>- Pemahaman,</li> </ul>	<p>Kehadiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti perkuliahan dari</li> </ul>	<p>Bentuk Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul</li> <li>- Memberi contoh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://books.google.co.id/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=MNr0DwAAQBAJ&amp;oi=fnd&amp;pg=PA1&amp;dq=Renang&amp;ots=h3sQw-8pyU&amp;sig=5x7V93BrWmL-CsVUdQGzKL4ZriGc&amp;red">https://books.google.co.id/books?hl=en&amp;lr=&amp;id=MNr0DwAAQBAJ&amp;oi=fnd&amp;pg=PA1&amp;dq=Renang&amp;ots=h3sQw-8pyU&amp;sig=5x7V93BrWmL-CsVUdQGzKL4ZriGc&amp;red</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran 1%</li> <li>- Disiplin, 1%</li> <li>- Tanggung jawab, 1%</li> <li>- Pemahaman, 1%</li> <li>- Penguasaan materi, 1%</li> </ul>

					<p><a href="#">ir_esc=y#v=onepage&amp;q=Renang&amp;f=false</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_RENANG/nCqeEAAAQB_AJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA91&amp;printsec=frontcover">https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_RENANG/nCqeEAAAQB_AJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA91&amp;printsec=frontcover</a></li><li>- <a href="https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Renang_Tingkat_Pemula/yXeyEAAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA99&amp;printsec=frontcover">https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Renang_Tingkat_Pemula/yXeyEAAAQBAJ?hl=en&amp;gbpv=1&amp;dq=Penyelamatan+kecelakaan+air&amp;pg=PA99&amp;printsec=frontcover</a></li></ul>	
--	--	--	--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penguasaan materi</li> </ul>	<p>masuk sampai pulang</p> <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir sebelum MK dimulai</li> <li>- Pulang setelah jam MK selesai</li> <li>- Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan</li> </ul> <p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> <li>- menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memahami materi yang disampaikan</li> <li>- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Penguasaan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar</li> </ul>	<p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakuka</li> <li>- Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi</li> </ul> <p>Penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang</li> </ul> <p>Media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> </ul> <p>Sumber belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Federasi Renang Internasional FINA</li> <li>- Website resmi Persatuan Renang Seluruh Indonesia PRSI</li> <li>- Buku terkait renang</li> <li>- Jurnal terkait renang</li> </ul> <p>Waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 170 menit x 2 SKS</li> </ul>		<b><u>Total Penilaian 5%</u></b>
--	--	---	--	--	--	----------------------------------

			bisa menilai mana yang benar dan kurang benar			
11-13	Mahasiswa mampu menganalisis olahraga air	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran,</li> <li>- Disiplin,</li> <li>- Tanggung jawab,</li> <li>- Pemahaman,</li> <li>- Penguasaan materi</li> </ul>	<p>bisa menilai mana yang benar dan kurang benar</p> <p>Kehadiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang</li> </ul> <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir sebelum MK dimulai</li> <li>- Pulang setelah jam MK selesai</li> <li>- Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan</li> </ul> <p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> <li>- menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memahami materi yang disampaikan</li> <li>- memahami apa yang dimaksud</li> </ul>	<p>Bentuk Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul</li> <li>- Memberi contoh</li> </ul> <p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan</li> <li>- Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling epektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi</li> </ul> <p>Penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang</li> </ul> <p>Media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> </ul> <p>Sumber belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Federasi Renang Internasional FINA</li> <li>- Website resmi Persatuan Renang Seluruh Indonesia PRSI</li> <li>- Buku terkait renang</li> <li>- Jurnal terkait renang</li> </ul> <p>Waktu</p> <p style="text-align: center;">170 menit x 2 SKS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://staffnew.uny.ac.id/upload/132300163/pendidikan/prinsip-mekanika-dalam-renang.pdf">https://staffnew.uny.ac.id/upload/132300163/pendidikan/prinsip-mekanika-dalam-renang.pdf</a></li> <li>- <a href="https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/8665/6387">https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/8665/6387</a></li> <li>- <a href="https://www.neliti.com/publications/157365/analisis-biomekanika-pada-olahraga-renang-gaya-bebas">https://www.neliti.com/publications/157365/analisis-biomekanika-pada-olahraga-renang-gaya-bebas</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran 1%</li> <li>- Disiplin, 1%</li> <li>- Tanggung jawab, 1%</li> <li>- Pemahaman, 1%</li> <li>- Penguasaan materi, 1%</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Total Penilaian 5%</b></p>


			<p>oleh dosen pengampu MK</p> <p>Penguasaan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar</li> </ul> <p>bisa menilai mana yang benar dan kurang benar</p>			
14-15	Review materi menyeluruh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran,</li> <li>- Disiplin,</li> <li>- Tanggung jawab,</li> <li>- Pemahaman,</li> <li>- Penguasaan materi</li> </ul>	<p>Kehadiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang</li> </ul> <p>Disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hadir sebelum MK dimulai</li> <li>- Pulang setelah jam MK selesai</li> <li>- Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan</li> </ul> <p>Tanggung jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK</li> <li>- menyelesaikan apa yang di intruksikan</li> </ul>	<p>Bentuk Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul</li> <li>- Memberi contoh</li> </ul> <p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan</li> <li>- Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling epektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi</li> </ul> <p>Penugasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang</li> </ul> <p>Media</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolam renang</li> </ul> <p>Sumber belajar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Federasi Renang Internasional FINA</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran 1%</li> <li>- Disiplin, 1%</li> <li>- Tanggung jawab, 1%</li> <li>- Pemahaman, 1%</li> <li>- Penguasaan materi, 1%</li> </ul> <p><b><u>Total Penilaian 5%</u></b></p>

			<p>oleh dosen pengampu MK</p> <p>Pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- memahami materi yang disampaikan</li> <li>- memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK</li> </ul> <p>Penguasaan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar</li> </ul> <p>bisa menilai mana yang benar dan kurang benar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Website resmi Persatuan Renang Seluruh Indonesia PRSI</li> <li>- Buku terkait renang</li> <li>- Jurnal terkait renang</li> </ul> <p>Waktu</p> <p>170 menit x 2 SKS</p>		
16	UAS					50%

**Catatan:**

1. Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI) adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang studinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. CP Mata kuliah (CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. Sub-CP Mata kuliah (Sub-CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. Kreteria Penilaian adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
6. Indikator penilaian kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.

## RENCANA TUGAS 1

	<b>UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA</b> <b>PASCASARJANA</b> <b>PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS</b>				
<b>RENCANA TUGAS 1</b>					
<b>MATA KULIAH</b>	Renang				
<b>KODE</b>	<b>T16214</b>	<b>sks</b>	2	<b>SEMESTER</b>	2
<b>DOSEN PENGAMPU</b>	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P				
<b>BENTUK TUGAS</b>		<b>WAKTU Pengerjaan Tugas</b>			
Mandiri Take Home		Pertemuan 14-15			
<b>JUDUL TUGAS</b>					
Analisis Gerak					
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH</b>					
Mahasiswa mampu menganalisis olahraga air					
<b>DISKRIPSI TUGAS</b>					
Menganalisis salah satu teknik gaya dalam Renang					
<b>METODE Pengerjaan Tugas</b>					
Mengamati, menganalisis, menyimpulkan					
<b>BENTUK DAN FORMAT LUARAN</b>					
Video analisis gerak dan artikel jurnal					

<b>INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN</b>	
Mengerjakan tugas analisis gerak Renang, mengerjakan sesuai intruksi serta mengumpulkan sesuai waktu yang sudah di sepakati. 5%	
<b>JADWAL PELAKSANAAN</b>	
Pertemuan ke 11-13	
<b>LAIN-LAIN</b>	

## FORMAT PENILAIAN TUGAS 1

### KRITERIA 1: KETEPATAN KONSEP

Dimensi	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	Skor

**PRESENSI KULIAH  
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
SEMESTER GENAP 2023/2024**



**Bimo ALEXander, M.Or**

**RENANG**

**25 A & 23 B**





**Universitas PGRI Yogyakarta**  
 Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

**DAFTAR HADIR KULIAH**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2023/2024  
 Semester : GENAP  
 Dosen : BIMO ALEXANDER [00031190008]

Kode Matakuliah : T16216  
 Matakuliah : RENANG  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 23A

Semester : 2  
 Hari :  
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
 Ruang :

No	IP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN																		
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA																		
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT																		
4	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA																		
5	23111600007	MUHAMMAD WAROSATUL ULUM																		
6	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA																		
7	23111600009	ROMADHO ILHAM																		
8	23111600010	LUTHFI AL ANSHORI																		
9	23111600011	IMAM NUR ARIFIN																		
10	23111600014	NOVITA TIARA DEWI																		
11	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFII																		
12	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO																		
13	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF																		
14	23111600019	WISNU GESTA DEWANGGA																		
15	23111600021	AGUSTYAN CHAREL																		
16	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA																		
17	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA																		
18	23111600025	WAFIQ KHANIDA DZULFIQAR																		
19	23111600028	ABDI NAGROHO																		
20	23111600030	ALIF USMAN																		

Lembar 1 : Untuk Dosen  
 Lembar 2 : Untuk Asisip Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta  
 Jl. PGRI Sosowu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2023/2024  
 Semester : GENAP  
 Dosen : BIMBO ALEXANDER (0003119006)  
 Kode Matakuliah : T16216  
 Matakuliah : RENANG  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 23A

Semester :  
 Hari :  
 Pukul :  
 Ruang :  
 :  
 : 00:00 s.d. 00:00  
 :  
 :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P																			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
21	23111600031	PUTRA DANUTRITA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
22	23111600032	NOVA JULIANTINA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
23	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
24	23111600069	ALFRET TAGI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
25	23111600071	Redi Nugroho Widowo		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Handwritten notes in the left margin of the table, including names and dates.

Handwritten notes in the right margin of the table, including a date and a name.



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Semester : GENAP  
Dosen : BIMBO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16216  
Matakuliah : RENANG  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 23B

Semester : 2  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruangan :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/I/JP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI		WA	WA	WA	A	WA	WA	WA	WA	A	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
2	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
3	23111600037	BAGAS ENDJIANG SEPTIAN		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
4	23111600038	WICAKSONO NUGROHO		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
5	23111600039	APRIYANTO NARJO		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
6	23111600040	MAURO ZAIDAN FARUK		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
7	23111600042	YOSINA TAGI		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
8	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
9	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
10	23111600046	ICBAL WIBOWO		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
11	23111600047	NURIL ANWAR		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
12	23111600049	ZILHAM		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
13	23111600050	NANDO VERI EMBA		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
14	23111600051	AHNAF HILMY		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
15	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
16	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
17	23111600055	FARIS AMAR FATIN		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
18	23111600058	PANCA SATRIA		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
19	23111600060	MUHAMMAD HUMAM ABRAR NAUFAL M		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%
20	23111600062	Bayu Bagaskoro		WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	15	100%

Lembar 1 : Urutuk Dosen  
Lembar 2 : Urutuk Aysip Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-378808, 373198 Fax. 0274-378808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Semester : GENAP  
Dosen : BIMBO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16216  
Matakuliah : RENANG  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 23B

Semester : 2  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BI/JP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	23111600063	ARYA HENDRIAWAN		ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang	ang
22	23111600067	Fathurahman		ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca	ca
23	23111600070	Johan Mangliawan		ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga
24	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHELLE ZADOK		ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga
25	23111600074	Rifyal Hanif		ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga	ga

26 41.. Fathin Dhia Adhnan Y  
27 60 Hanun  
28 53 Rizal Bagus A

Lembar 1 : Untuk Dosen  
Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : RENANG [T16216]  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas : 23A  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang : K1 Carya Pire

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	27/03/2024 Maret	Kontras latihan dan penjelasan pps	Pemaporan pps dan wawancara bersama Detematis perumahaan	27	<i>[Signature]</i>
II	4/04/2024 April	Traumatik	Mengenal ciri-ciri traumatik pada orang air	27	<i>[Signature]</i>
III	21/04/2024 April	Perawatan	Mengenal dan mempraktikkan teknik dasar perawatan dalam air	27	<i>[Signature]</i>
IV	28/04/2024 April	Pemaporan	Mempraktikkan teknik dasar perawatan dan latihan selam	25	<i>[Signature]</i>
V	04/05/2024 Mei	Teknik dasar gaya bebas	- meluncur - menggerakkan (menghaskan) kaki	27	<i>[Signature]</i>
VI	11/05/2024 Mei	Teknik dasar gaya bebas	- koordinasi kaki tangan -	27	<i>[Signature]</i>
VII	18/05/2024 Mei	Gaya bebas	menekmati gaya bebas lengkap dari gerak bari, tangan dan nafas	27	<i>[Signature]</i>
VIII	25/05/2024 Mei	UTS	Belum yang sudah dapat	27	<i>[Signature]</i>
IX	02/06/2024 Juni	Teknik dasar gaya dada	- teknik teknik kaki - teknik awal nafas	27	<i>[Signature]</i>
X	16/06/2024 Juni	Teknik dasar gaya dada	- koordinasi gerak kaki, pernafasan - gerakan tangan	27	<i>[Signature]</i>
XI	30/06/2024 Juni	Mengenal	- meluncur - teknik gerakan selam	27	<i>[Signature]</i>
XII	06/07/2024 Juli	Mengenal	- masalah kedalaman 2m - mengontrol nafas kedalaman	27	<i>[Signature]</i>
XIII	13/07/2024 Juli	Perencanaan	- Penanganan laka air dalam air - Pertolongan pertama laka air	27	<i>[Signature]</i>
XIV	20/07/2024 Juli	Analisis Teknik dasar	- Gaya bebas - Mengenal - Gaya dada - Perencanaan	27	<i>[Signature]</i>
XV	27/07/2024 Juli	UTS	- Traumatik - Gaya dada - Perencanaan - Perencanaan - Gaya bebas - Perencanaan	27	<i>[Signature]</i>



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2023/2024 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : RENANG [T16216]
Bobot : 2 SKS
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas : 23B
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : El Longa alika

Table with 6 columns: Pert, Tanggal, Pokok Bahasan, Sub-Pokok Bahasan, Jml Mhs, Paraf. It contains 15 rows of lesson plans for swimming, including topics like 'Kontak linier pada MK renang', 'Traumatik air', 'Pematasan', 'Tahap dasar renang gaya bebas', 'Analisis gaya bebas', 'UTS', 'Tahap dasar gaya dada', 'Tahap dasar gaya dada', 'Menyepan', 'Menyepan', 'Penyesuaian', 'Analisis teknik dasar renang', and 'UAS Pra Uas'.

**MODUL PRAKTIS PEMBELAJARAN  
RENANG**



**MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
2022/2023**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang mana telah melimpahkan rahmat inayah dan hidayah-Nya. Tak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan dosen Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dan memberi masukan terkait modul praktis Renang yang digunakan sebagai salah satu acuan perkuliahan prodi Ilmu Keolahragaan. Semoga modul pembelajaran ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para mahasiswa khususnya dalam mengetahui dan memahami pengertian maupun teknik-teknik dalam mata kuliah Renang.

Harapan penulis semoga modul praktis ini dapat bermanfaat dan dapat membantu pembaca untuk memperoleh informasi serta pengetahuan tentang Renang. Selain itu modul ini dapat dipergunakan sebagai sumber pembelajaran bagi pembaca dengan mengikuti langkah-langkah yang dijelaskan dalam modul. Penulis mengakui jika dalam penyusunan modul ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, kami siap menerima kritik dan saran dari pembaca agar bisalebih baik lagi kedepannya dalam penyusunan modul peraktis pembelajaran.

Yogyakarta 06 Maret 2023

Bimo Alexander, M.Or



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	1
C. Tujuan Masalah.....	1
BAB II.....	2
A. Sejarah Renang .....	2
B. Mengatasi Trauma Air .....	4
C. Pengenalan dalam Air .....	6
D. Teknik Gaya dalam Renang.....	9
E. Teknik Mengapung .....	20
F. Penyelamatan dalam Air .....	23
Daftar Pustaka.....	28

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Modul praktis pembelajaran mata kuliah renang ini dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar dalam berenang. Yang saat ini merupakan salah satu cabang olahraga populer dan memiliki banyak manfaat yang luas. Olahraga renang bukan hanya kegiatan untuk mengibur diri akan tetapi dapat melatih keterampilan dan kemampuan untuk keselamatan ketika sedang berada di air dalam. Selain itu bisa membantu anda dalam mempelajari dan memahami teknik-teknik dasar dalam renang seperti persiapan sebelum berenang, mengatasi trauma dalam air, teknik pernapasan, renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung, penyelamatan didalam air, dan penyelamatan ketika didarat paska kecelakaan air.

Selama proses pembelajaran, modul praktis ini akan memberikan penekanan dan pengamanan dalam renang serta mempelajari penyelamatan dan penanganan darurat saat berenang. Penyusunan modul ini semoga bisa dipastikan untu para pembaca bisa memahami tentang pengertian berenang serta keselamatan dan bisa menghadapi situasi yang mungkin bisa terjadi saat berada didalam air.

### **B. Rumusan Masalah**

- a. Bagaimana sejarah renang
- b. Bagaimana cara mengatasi trauma air
- c. Bagaimana pengenalan dalam air
- d. Apa pengertian dan bagaimana cara melakukan teknik teknik gaya renang
- e. Bagaimana cara melakukan teknik menambang/mengapung di air
- f. Bagaimana melakukan penyelamatan ketika di dalam air dan di darat

### **C. Tujuan Masalah**

- a. Untuk mengetahui sejarah renang
- b. Untuk mengetahui cara mengatasi trauma air
- c. Untuk mengetahui pengenalan dalam air
- d. Untuk mengetahui pengertian dan cara melakukan teknik teknik gaya renang
- e. Untuk mengetahui pengertian dan cara melakukan teknik mengambang atau mengapung di air
- f. Untuk mengetahui penyelamatan ketika di dalam air dan di darat

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Sejarah Renang**

##### **Sejarah sebelum kemerdekaan**

Beberapa kolam renang yang dibangun di kawasan itu pada masa pra-kemerdekaan Indonesia itu indah dan menarik, tapi tidak ada kesempatan magang. Pria kulit putih mendominasi renang dan pria kulit putih mendominasi kolam renang tersedia untuk orang kulit putih saja. Tentang kolam renang yang bisa digunakan publik, tapi tiket masuknya mahal, menurut publik masyarakat umum tidak mampu membelinya. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kolam hanya dimaksudkan orang kaya.

Banyak kolam renang yang dibangun pada masa penjajahan Belanda Indonesia, seperti: Ciampelas di Bandung tahun 1904, Cikini di Jakarta dan tambak Brantas berenang di Surabaya. Pada tahun 1930-1940 Belanda membangun sebuah kolam renang modern yang bisa digunakan untuk permainan yaitu Tegal Sari di Surabaya, Malang, Semarang, Cirebon dan Jakarta (Manggarai). bak mandi Manggarai Swimming adalah kolam renang internasional pertama. Kegiatan renang pada masa pemerintahan Belanda di Bandung berdiri "Bandung Zwen Bond" (Persatuan Renang Bandung). terdiri dari tujuh asosiasi renang. di Surabaya dan kemudian West Java Bond permanen (West Java Swimm Association). Pada tahun 1927 berdiri di timur Java Zwen Bond (Federasi Renang Jawa Timur).

Pada tahun 1930, klub renang juga didirikan di kota-kota besar lainnya, seperti: Surabaya, Jakarta dan Semarang. Sejak saat itu, perlombaan renang juga sering diadakan antar kota dan daerah, bahkan kejuaraan yang diakui di seluruh Indonesia Rekor negara Belanda. Saat itu, hubungan dengan luar negeri sudah dimulai, banyak perenang dari negara lain datang ke Indonesia. Pada tahun 1952 datang perenang kelas dunia Swedia Arne Bong Indonesia mengorganisir protes dan kemudian mengikuti mereka banyak perenang bumi lainnya. Pada tahun 1934 Belanda mengirimkan Hindia Timur perenang asing untuk berpartisipasi dalam Far East Games Manila, Filipina).

Pada tahun 1936, Hindia Belanda mengirimkan kendaraan hias Indonesia pada Olimpiade di Berlin yaitu Pead Stam mewakili Belanda. Tahun 1940 NIZB (Nederland Indise Zwem Bond) tampil baik di Indonesia dan memiliki 1200 anggota. Game reguler dibuat di Indonesia dan kolam yang digunakan standar Internasional yaitu Kolam Renang Manggarai. Pecahnya Perang Pasifik pada tahun 1942 dan pendudukan Indonesia Jepang dan semua organisasi olahraga diatur oleh pemerintah Jepang. Yayasan organisasi olahraga "Tai Iku Kai". Jadi mati Klub Olahraga Hindia Belanda, dan orang Indonesia beradaptasi "Tai Iku Kai." Parahnya lagi posisi tentara Jepang dalam urusan olah raga Tai Iku Kai yang disampaikan kepada bangsa Indonesia digantikan oleh organisasi olahraga "global". Rakyat Indonesia bahkan lebih miskin selama masa kolonial Di Jepang, hanya tekad kemerdekaan dan olahraga yang berfungsi untuk mempersatukan bangsa untuk mencapai kemerdekaan itu.

##### **Sejarah setelah kemerdekaan**

Tahun 1945 sesudah Indonesia merdeka, belum memungkinkan untuk melakukan olahraga karena masih dalam perjuangan. Tahun 1948 walau keadaan masih berjuang diadakan PON I di Surakarta dengan cabang renang, loncat indah dan polo air yang dipertandingkan di kolam renang Sriwedari Surakarta.

Tahun 1951 Zwen Bon Voor Indonesia (ZBVI) dibubarkan dan diganti Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) yang diketuai Dr. Poerwosoedarmo. Semenjak berdirinya PBSI maret 1951, perkembangan olahraga renang di Indonesia kembali lagi melakukan latihan-latihan. Pada tahun itu juga tanggal 21 s/d 28 Oktober 1951 diadakan PON II di Jakarta, dan prestasi renang mulai meningkat.

Tahun 1952 Indonesia diterima menjadi anggota FINA (Federation Internasionale de Natation Amateur). PBSI mengadakan pertandingan-pertandingan rutin setiap tahunnya (kejuaraan Nasional). Telah diterimanya menjadi anggota FINA, Indonesia mengirim perenangnnya ke Olimpiade Helsinki tahun 1952 yang diwakili perenang 200 meter gaya dada Suharko.

PON III di Medan 20 s/d 27 September 1953 prestasi renang semakin meningkat dan muncul perenang-perenang terbaik. Tahun 1954 Indonesia mengirimkan perenangnnya ke Asian Games II di Manila, tahun itu juga Indonesia mengikuti pertandingan Youth Festival di Bukares. Tahun 1956 Indonesia mengikuti olimpiade Melbourne (Australia). Tahun 1957 diadakan PON IV Makassar. Tahun 1958b mengikuti pertandingan Asian Games di Tokyo (Jepang). PON V di Bandung September 1961, prestasi renang semakin meningkat dan mengambil bagian dalam PON ini mewakili daerahnya masing-masing. Puncak prestasi renang Indonesia yaitu dapat menandingi Asia dan dunia Internasional pada Asean Games IV di Jakarta.

Tahun 1965 PON VI di Jakarta gagal karena adanya pemberontakan G30S/PKI. Semenjak Itu sampai tahun 1968 prestasi renang mangalami kemunduran. Tahun 1969 PON VII di Surabaya, muncul perenang-perenang baru. Tahun 1970 PRSI memiliki wacana baru yaitu kejuaraan kelompok umur (Age Group). Desember 1978 PRSI menyelenggarakan kejuaraan renang antar perkumpulan se Indonesia di Bandung. Untuk pencatatan waktu dalam setiap kejuaraan Nasional, PRSI sudah menggunakan alat elektronik yang modern, alat pencatat waktu yang diatur menggunakan komputer sehingga perenang dapat diambil waktunya lebih baik daripada secara manual (petugas juri waktu). PRSI bekerjasama dengan Pendidikan dan Kebudayaan serta instansi lain untuk memajukan olahraga renang dikalangan pelajar, dan mengadakan pertandingan dengan nama POPSI (Pekan Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia) pada tingkat Nasional.

### **Organisasi renang nasional dan internasional**

Tanggal 19 juli 1908 terbentuk/berdrinya induk organisasi renang Internasional FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) di London Inggris. Tahun 1951 Zwen Bon Voor Indonesia (ZBVI) diganti dengan PBSI (Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia) dan diketuai oleh Dr. Poerwosoedarmo yang berdiri sejak bulan Maret 1951. Tahun 1957 saat diadakannya PON IV di Makassar, saat itu pengurus-pengurus renang di Indonesia sepakat merubah nama PBSI (Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia) menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dengan ketua D. Suprayogi. Organisasi Renang Internasional (FINA) dan Nasional (PRSI)

Komisi-komisi yang dimiliki FINA :

- a. Technical Swimming Committe
- b. Technical Dwiving Committe
- c. Technical Water Polo Committe

- d. Technical Synchronized Swimming Committee
- e. Technical Open Water Swimming Committee
- f. Medical Committee
- g. Masters Committee
- h. Doping Panel
- i. Press Commission

Anggota-anggota FINA :

- a. Afrika 29 anggota
- b. Amerika 37 anggota
- c. Asia 39 anggota
- d. Eropa 52 anggota
- e. Oceania 10 anggota

PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) Organisasi renang di Indonesia dapat dibedakan atas :

- a. Pengurus Besar yang berkedudukan di Jakarta
- b. Pengurus Daerah yang berkedudukan di Ibukota Propinsi

Pengurus Besar

Komisi-komisi organisasi :

- a. Komisi teknik renang
- b. Komisi teknik Loncat Indah
- c. Komisi teknik Polo Air
- d. Komisi teknik Renang Indah

Pengurus Daerah

Komisi-komisi organisasi :

- a. Pengurus daerah berada di tingkat propinsi
- b. Pengurus cabang berada di tingkat Kabupaten/Kotamadya
- c. Pengurus Perkumpulan

## **B. Mengatasi Trauma Air**

Ketakutan terhadap air bisa menimpa siapa saja. Rasa takut seperti ini bukan hanya “monopoli” anak-anak namun juga remaja dan orang dewasa. Jenis ketakutan terhadap air yang sering dijumpai biasanya berkaitan dengan kedalaman air, luas wilayah air, warna atau rasa air, dan ombak yang tinggi jika berada di pantai. Secara umum menurut Keith (2005) beberapa jenis ketakutan yang sering menghinggapi pikiran manusia adalah binatang, badai, api, air, atau orang asing. Demikian pula kebanyakan anak memiliki ketakutan jika mereka atau orang tua mereka sakit atau terbunuh. Ketakutan anak terhadap hal-hal yang baru seperti memulai sekolah baru juga merupakan jenis ketakutan unik lainnya. Perlu kita ketahui bahwa ketakutan yang dialami adalah ketakutan akan hal-hal yang nyata bukan abstrak. Rasanya salah jika kita memahami bahwa ketakutan adalah hasil kerja psikis semata. Menurut Krieger

(2005) bahwa ketakutan diakibatkan oleh adanya respon syaraf “amygdala” yaitu syaraf yang mampu menyimpan memori kimia dari sesuatu pengalaman yang menakutkan.

### **Aktivitas Akuatik**

Aktivitas akuatik adalah apa saja perilaku yang dilakukan manusia dalam kegiatannya di dalam air. Beberapa kemungkinan dilakukannya kegiatan akuatik diantaranya di sungai, laut, pantai, kolam renang, atau danau. Semuanya berkaitan dengan tempat yang memungkinkan untuk berlangsungnya aktivitas akuatik. Kolam renang merupakan salah satu tempat aktivitas akuatik yang tidak alami di samping danau/waduk. Berbeda dengan tempat lainnya, kolam renang memiliki kecenderungan hambatan yang bisa diminimalisir. Sedangkan tempat natural memberikan kemungkinan hambatan alami yang bisa mengurangi optimalisasi kecakapan dalam berlatih aktivitas akuatik.

Renang merupakan olahraga yang bisa dipelajari oleh semua tingkatan usia. Mulai dari anak-anak hingga dewasa bahkan bayi (Kasiyo, 1979: 1). Pada prinsipnya semua orang mampu menguasai keterampilan renang ini. Karena secara alami manusia memiliki apa yang disebut sebagai buoyancy atau daya apung. Demikian pula sifat air mampu mengangkat beban tubuh kita. Jadi seharusnya tidak ada orang yang tidak dapat menguasai gerakan berenang. Penguasaan keterampilan renang membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tungkai, tangan, dan kepala untuk proses respirasi. Tanpa koordinasi yang baik keberhasilan pencapaian hasil belajar berenang tidak akan optimal.

### **Ketakutan dalam Aktivitas Akuatik**

Ketakutan dalam aktivitas akuatik dapat menimpa siapa saja. Ketakutan ini berasal dari sebab-sebab yang berbeda. Sebagian orang takut karena memiliki penyakit yang sangat berbahaya seperti penyakit jantung, penyakit kulit, penyakit ginjal, penyakit epilepsi, bronchitis, penyakit pada infeksi mata, telinga, dan hidung. Demikian juga mereka yang takut akan kedalaman air yang berakibat pada ketakutan akan tenggelam. Ketakutan pada ketinggian papan loncat yang berakibat pada ketakutan untuk meloncat. Jika fobia terjadi dalam sebuah pertandingan renang, menurut Townsend (2005) lebih dikarenakan adanya sifat keragu-raguan. Selanjutnya dikatakan bahwa keraguraguan adalah hal yang normal dan bisa diterima akal. Namun dalam sebuah perlombaan renang jangan sampai keadaan ini menguasai pikiran (Townsend, 2005: 20). Jika keragu-raguan menguasai pikiran maka hal terpenting yang harus dilakukan ialah dengan memutar memori kita ke belakang dan memberi sugesti bahwa sebenarnya perasaan takut itu tidak ada. Upaya lain yang bisa digunakan untuk melawan ketakutan ialah dengan menampilkan bahasa tubuh agar mengangkat keyakinan saat bertanding (Townsend, 2005: 42).

### **Karakteristik Fobia Air**

Fobia diartikan sebagai berbagai perilaku yang bisa digambarkan seperti kondisi yang tidak normal di bawah kondisi normal (Krieger, 2005). Menurut Stockett (2005) fobia terhadap air atau Hydrophobia atau Fear of Water memiliki dua makna. Pertama, fobia dianggap sebagai ketakutan berlebih, ketidaksukaan, dan rasa permusuhan terhadap air. Kedua, adanya perasaan takut terhadap air yang bersifat tetap, tidak

normal, dan tidak dapat dikontrol oleh individu dan perasaan ketidakamanan terhadap aktivitas air. Sedangkan menurut Knight (2005) fobia berupa kecemasan terhadap orang, tempat dan benda dengan ciri-ciri:

- a. tidak proporsional dalam menghadapi ketakutan
- b. tidak bisa dijelaskan sebab-sebabnya
- c. memperlihatkan bahwa dirinya dalam keadaan menderita
- d. lebih memilih menghindar dari hal-hal yang dapat memunculkan ketakutan.

### **Strategi Menghilangkan Fobia/Trauma Air**

SOAP (Strategies to Overcoming Aquatic Phobias) merupakan sebuah upaya terapi yang ditulis dalam sebuah artikel karya Jeff Krieger dan mendasari tulisan ini. Artikel yang berjudul “Strategies to Overcoming Aquatic Phobias” (2005) karya pakar sekaligus konselor kesehatan mental ini mengupas bagaimana ketakutan atau fobia terhadap air dapat diatasi melalui beberapa cara. Melalui prosedur pembelajaran yang sederhana, Ian & Cheryl (2005) menekankan pada keyakinan keamanan di air. Untuk itu di perlukan beberapa keterampilan di air sebagai berikut:

- a. mengambil nafas di atas permukaan air tanpa menegangkan leher atau buat kondisi leher rilek
- b. mengapung dengan posisi badan terlentang di mana instruktur sangat berperan dalam membantu kesempurnaan gerak
- c. melakukan gerakan mengapung dan menyelam dengan koordinasi yang baik dan tanpa buru-buru.

Keberhasilan mengatasi penderita fobia air, adalah pijakan awal keberhasilan program akuatik termasuk renang. Program renang semakin mudah diberikan jika anak mampu mengatasi rasa takut. Inilah tantangan sesungguhnya bagi guru pendidikan jasmani, instruktur renang, dan praktisi renang untuk ikut mengatasi masalah ketakutan terhadap air.

### **C. Pengenalan dalam Air**

Sebelum memulai mempelajari gaya-gaya yang ada di dalam olahraga renang, hendaknya terlebih dahulu memahami bentuk-bentuk pengenalan air. Gunanya adalah agar dapat menyesuaikan diri dengan suhu air, tahanan air dan mengapung di air, hal ini diperlukan terutama bagi yang kurang berani masuk air. Pengenalan air ini merupakan gerakan teknik dasar yang perlu dikuasai bagi yang ingin belajar renang.

Pengenalan dalam air ada 3 yaitu:

- a. Pernafasan
- b. Mengapung
- c. Meluncur

#### **a. Pernafasan**

Bagi orang yang belum bisa berenang, mengambil udara di permukaan air dan kemudian masuk permukaan air dengan membuang sisa-sisa pembakaran memang tidak mudah, karena kebiasaan sehari-hari mempengaruhi. Sewaktu berenang pengambilan nafas hanya melalui mulut dan mengeluarkan nafas melalui mulut atau

hidung. Saat mengambil nafas, lakukanlah secepat mungkin dan sebanyak mungkin melalui mulut di atas permukaan air. Pengambilan nafas melalui mulut ini dilakukan melalui bantuan otot-otot dada, tanpa menghembus. Pengambilan nafas melalui mulut ini ada dua cara:

- a) pertama mulut dibuka lebar-lebar, agar dapat memasukkan udara sebanyak mungkin.
- b) Kedua, bibir atas-bawah dan gigi-gigi terpisah secukupnya dan tidak dibuka lebar-lebar khawatir kemungkinan kemasukan air ke dalam batang tenggorokan, menimbulkan yang tidak menyenangkan.

Ambillah udara melalui mulut, kemudian menutup mulut dan masukan bagian muka ke permukaan air, setelah beberapa saat secara perlahan buanglah sisa pembakaran itu melalui mulut. Kerjakan atau latih berulang-ulang cara pernafasan ini sampai terbiasa mengambil udara melalui mulut dan membuangnya melalui mulut juga, karena membuang sisa pembakaran melalui mulut dan hidung akan sering berakibat mengisap air melalui hidung. Saat pengambilan nafas ini letak muka menyamping dan mulut di atas permukaan air, keadaan ini menghambat gerakan maju. Karena itu perubahan sikap kepala menyamping ini harus dilakukan secepat mungkin.

Pengambilan nafas dengan mulut ini dengan pertimbangan, agar dalam waktu singkat udara dapat diambil sebanyak-banyaknya dibanding apabila pernafasan dengan hidung. Karena kepala hanya sebentar saja di atas permukaan air, maka pengeluaran nafas harus dilakukan pada waktu kepala berada di bawah permukaan air. Pengeluaran nafas dilakukan melalui mulut atau mulut dan hidung sedikit demi sedikit dan untuk itu akan terlihat adanya gelembung-gelembung udara dalam air. Melatih pernafasan kepada orang yang ingin berlatih renang merupakan satu keharusan agar gerakan-gerakan selanjutnya dapat dilatih dengan sempurna, disamping itu pernafasan merupakan factor penunjang dalam mengendalikan keseimbangan tubuh disaat melakukan luncuran.

## **b. Mengapung**

Manusia pada dasarnya memiliki kemampuan mengapung di permukaan air. Prinsip melakukannya merupakan perwujudan dari pemindahan pusat titik berat (centre of gravity) dan pusat titik apung (centre of buoyancy). Manusia memiliki pelampung alami yaitu organ tubuh yang bernama paru-paru. Ketika manusia menghirup nafas, maka udara akan masuk kedalam paru-paru. Organ tubuh paru-paru akan mengembang seperti halnya balon yang diisi udara. Balon yang berisi udara akan mengembang dipermukaan air, begitu juga manusia yang mengatur udara di dalam paru-parunya agar tubuh manusia tetap mengembang dipermukaan air. Untuk menghilangkan rasa takut akan air perlu mengenal sifat-sifat air, seperti adanya tahanan, daya apung (tekanan keatas). Posisi mengapung tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat mengapung diatas permukaan air.

- a) Instant Floating
  - Sikap permulaan berdiri membungkuk, kepala di atas permukaan air.
  - Tarik nafas sedalam-dalamnya
  - Tahan nafas



- Masukan badan anda kedalam air sampai ujung jari tangan mengenai ujung kaki
- Kedua kaki terangkat dari dasar kolam
- Semua anggota badan rileks dan dengan cara sepasif mungkin usahakan badan tetap mengapung
- Sikap ini ialah kedua kaki dan kedua lengan mengarah ke bawah
- Pada waktu mengapung keluarkan udara sedikit demi sedikit dari mulut atau dari mulut dan hidung
- Mata tetap terbuka
- Ulangi latihan

b) Egg and dribble float

- Tarik nafas sedalam-dalamnya
- Tahan nafas
- Sikap permulaan jongkok pada dasar kolam, sehingga kepala berada di bawah permukaan air
- Sikap tersebut selanjutnya kedua kaki terangkat dari dasar kolam
- Tarik kedua lutut sampai ke perut
- kedua paha dekatkan dengan kepala atau dada
- Tahan dengan kedua tangan bagian bawah lutut

c) IYX floating (Mengapung terlungkup)

- Tarik nafas sedalam-dalamnya
- Tahan nafas
- Posisikan badan seperti akan meluncur
- Luruskan tangan dan kaki sejajar dengan permukaan air sehingga membentuk huruf 'I'
- Buka kedua lengan dan kaki tetap rapat lurus sehingga membentuk huruf 'Y'
- Buka kedua lengan dan kedua kaki sehingga membentuk huruf 'X'

d) Mengapung pada punggung

- Sikap berdiri tegak
- Sikap tersebut kedua kaki terangkat ke depan atas, kedua tangan bebas di samping badan
- Muka khususnya hidung, mulut, dan mata usahakan berada di atas permukaan air Letak tubuh usahakan mendatar
- Dapat mengapung dalam sikap ini selama mungkin, karena tidak ada faktor halangan dalam mengambil dan mengeluarkan nafas

**c. Meluncur**

Langkah berikut setelah menguasai cara bernafasa dan mengapung dapat dilanjutkan dengan meluncur. Latihan meluncur diperlukan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Tidak sedikit yang belajar renang, karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam

renang meskipun kolam itu dangkal. Latihan meluncur dapat dikerjakan sebagai berikut :

- a) Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan salah satu kaki/telapak kaki berada menempel pada dinding kolam untuk siap melakukan dorongan. Luruskan kedua lengan diatas kepala dengan ibu jari saling berkaitan/rapat dan kedua lengan harus menyentuh telinga
- b) Tundukan tubuh dengan ujung jari tangan lebih dahulu tiba di atas permukaan air. Serentak dengan tibanya kedua tangan diatas permukaan air, kaki yang menempel pada dinding mendorong dinding kolam secara perlahan-lahan sehingga tubuh terdorong ke depan untuk melakukan luncuran. Pada saat sebelum melakukan luncuran ambillah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut dan kemudian buanglah udara tersebut melalui mulut dibawah permukaan air pada saat melakukan luncuran secara bertahap. Hasil akhir luncuran posisi tubuh lurus, posisi lengan, badan dan kedua kaki sejajar (streamline).
- c) Di saat luncuran berjalan, hindarkan mengambil sikap berdiri sebelum titik luncurnya menurun dan kemudian berhenti, dan sebagai akibatnya kedua kaki secara otomatis turun hingga dapat berdiri.

Apabila saat melakukan luncuran ternyata telah bisa mengendalikan bagian-bagian tubuh terhadap keseimbangan, kemudian cobalah mendorong dengan kedua belah telapak kaki, selanjutnya melakukan luncuran. Pada saat meluncur usahakan pandangan menghadap kedepan dengan patokan agar pandangan diarahkan kepada kedua ujung jari. Untuk memudahkan keseimbangan, lakukan luncuran dengan sikap betul-betul rileks atau tidak tegang. Sikap yang rileks akan dapat merasakan keseimbangan, sebaliknya sikap tegang akan membuat badan tenggelam/tidak seimbang.

#### **D. Teknik Gaya dalam Renang**

##### **1. Renang Gaya Bebas (Crawl)**

Renang gaya bebas atau gaya crawl mempunyai arti merangkak, yaitu orang bebas menentukan gaya yang dilakukan saat berenang, renang gaya bebas memiliki keefektifan gerak. Teknik gerakan renang gaya bebas yakni dada menghadap ke permukaan air kemudian tangan mengayuh ke depan serta kedua kaki dicambukkan naik turun.

Cara renang efisien dalam gaya bebas yaitu memperbesar daya dorong atau memperkecil tahanan air. Memperbesar gaya dorong efisiensi gerakan hingga 30%, sedangkan memperkecil tahanan air efisiensi sebesar 70%. Memperkecil tahanan air, posisi tubuh hampir sejajar permukaan air atau posisi Stream line. Posisi Stream line membantu perenang mengurangi hambatan berenang sehingga dapat menempuh jarak efektif dan efisien. Memperkecil tahanan air dibutuhkan fleksibilitas truncus baik.

##### **a) Posisi Badan**

Peluncuran badan secara horizontal Posisi badan dalam renang gaya crawl harus se- “streamline” dan se-datar mungkin, walaupun masih membiarkan kaki cukup dalam di dalam air. Setiap hambatan tambahan yang disebabkan karena posisi badan yang salah akan mengurangi kecepatan berenang.

Pendapat yang cukup populer menyatakan bahwa perenang harus dapat memaksakan dirinya untuk mengapung setinggi mungkin di air atau mendekati permukaan air. Dengan posisi sedekat mungkin dengan permukaan air maka akan lebih sedikit timbulnya hambatan dari air ketika melakukan gerakan maju sewaktu berenang. Mereka yang menganjurkan cara ini mengatakan bahwa perenang harus memperkuat kakinya, sehingga pinggul akan naik. Namun yang harus diperhatikan bahwa tenaga perenang harus digunakan untuk mendorong maju ke depan bukan untuk mengangkat tubuh ke atas air. Untuk mengangkat tubuh ke atas air, perenang harus bekerja melawan gaya berat. Sehingga jelas bahwa teori tersebut merupakan sebuah kesalahan dan harus dihindari oleh pelatih dan perenang. Ada tiga kesalahan yang sering terjadi ketika perenang meluruskan posisi badan secara horisontal ketika sedang berenang yaitu:

- 1) bila kepala diangkat ke atas air untuk bernafas, bagian badan lainnya tertekan turun. Apabila kepala diturunkan, bagian tubuh lainnya naik.
- 2) Bila tenaga dari bagian bertam tarikan tangan diarahkan terlalu langsung ke arah bawah, maka akibatnya akan ada gerakan naik sesaat di bagian pertama dari tarikan lengan.
- 3) Apabila siku lurus pada akhir dorongan tangan, akibatnya tenaga dari gerak tangan diarahkan ke atas. Hal ini mengakibatkan suatu tenaga yang mendorong badan masuk ke dalam air.

Metode untuk memperbaiki kesalahan kesalahan tersebut di atas perenang harus melakukan:

- 1) memutar kepala pada sumbunya (tidak mengangkat dan menurunkan kepala) dan bernafas ke samping lebih dekat pada dasar lengkungan gelombang air.
- 2) Menekan tangan lebih ke arah belakang dan bukannya ke arah bawah.
- 3) Menekuk siku dan berusaha menekan air lebih ke arah belakang dan bukannya ke arah bawah.

b) Gerakan Kaki

Dalam renang gaya crawl, gerakan maju ke depan sebagian besar ditentukan oleh gerakan lengan. Sedangkan gerakan kaki berfungsi sebagai alat keseimbangan dan mempertahankan posisi badan tertinggi di permukaan air, mendatar sejajar dengan permukaan air. Untuk menguji apakah seorang perenang mendapat gerakan maju yang diperoleh dari gerakan kaki, subjek/perenang ditarik ke arah yang berlawanan dengan sebuah tali. Tegangan pada tali digunakan untuk mengukur apakah tambahan gerakan kaki pada gaya crawl memberikan tambahan gaya dorong bagi perenang. Adanya tambahan gerakan kaki yang semakin cepat maka tegangan tali semakin besar. Ini merupakan bukti bahwa pada gerakan kaki memberikan dorongan maju ke depan. Pada renang gaya crawl, terdapat bermacam-macam gerakan pukulan (stroke) kaki, yaitu:

- 1) 2 pukulan (2 beats stroke) artinya dua kali gerakan kaki, dua kali gerakan lengan.
- 2) 4 pukulan (4 beats stroke) artinya empat kali gerakan kaki, dua kali gerakan lengan.

- 3) 6 pukulan (6 beats stroke) artinya enam kali gerakan kaki, dua kali gerakan lengan.
- 4) 8 pukulan (8 beats stroke) artinya delapan kali gerakan kaki, dua kali gerakan lengan.

Dengan demikian, semakin banyak frekuensi pukulan kaki, amplitudo gelombang air akan semakin kecil. Untuk menentukan tipe pukulan kaki mana yang lebih baik, hal ini tergantung dari jarak yang akan ditempuh dan kondisi fisik setiap perenang. Rangkaian gerakan kaki pada renang gaya crawl adalah seperti berikut ini:

- 1) Kaki-kaki pada jarak maksimumnya (kira-kira 18 inchi), kaki kiri ada pada dasar pukulan ke bawah dan kaki kanan pada puncak pukulan ke atas.
- 2) Kaki kiri, tanpa menekuk lutut, mulai bergerak ke atas secara rileks. Perenang harus melakukan gerakan ke atas dengan kaki yang lurus, tidak menekuk lutut. Apabila perenang menekuk lutut pada saat gerakan ke atas akan menimbulkan hambatan yang akan menahan laju perenang. Kaki kanan mulai melakukan pukulan ke bawah dengan mendorong ke belakang bawah dengan punggung kaki dan diikuti dengan tekukan pada lutut.
- 3) Kaki kiri terus ke atas, masih tanpa melakukan tekukan pada lutut. Kaki kanan mulai ke bawah dengan kuat dan paha dipaksa untuk bergerak ke bawah, kemudian lutut mulai diarahkan lurus.
- 4) Kaki kiri mendekati akhir dari gerakan ke atas dan mulai menekuk lutut ketika kaki kanan hampir menyelesaikan pukulan ke bawahnya.
- 5) Paha kiri kemudian mulai ke arah bawah, lutut ditekuk dan kaki kiri terus ke atas. Kaki kanan pada posisi ini telah selesai melakukan pukulan ke bawah dan posisi lutut dalam keadaan lurus.
- 6) Kaki kiri, saat ini memulai fase mendorong dalam pukulan ke bawah. Kaki kanan meneruskan pukulan ke atas dengan kaki lurus dan dilakukan dengan rileks.
- 7) Fase mendorong dari kaki kiri ketika hampir selesai, kaki kanan mulai ditekuk.
- 8) Lutut kiri mendekati posisi lurus yang sempurna ketika tekukan pada lutut kanan bertambah.
- 9) Kedua kaki saat ini berada pada jarak maksimumnya kembali seperti saat awal gerakan.
- 10) Lakukan siklus nomor 1 s.d 9 secara kontinyu selama perenang melakukan gaya crawl.

c) Gerakan Lengan

Terdapat tiga fase gerakan tangan yaitu: menarik, mendorong dan istirahat. Gerakan menarik dimulai setelah siku masuk ke dalam air sampai tangan mencapai bidang vertikal, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang. Setelah itu kemudian dilanjutkan dengan recovery ketika lengan telah lurus ke belakang dengan jalan mengangkat siku keluar dari air, diikuti lengan bawah dan jari-jari digeser dari belakang ke depan. Irama gerakan

recovery harus sama dengan irama gerakan pull dan push. Setelah siku mendekati kepala, jari-jari dimasukkan ke dalam air di sebelah kepala perenang. Siku harus bisa melalui lubang yang dimasuki oleh jari-jari tangan. Gerakan tangan pada fase “pull” harus dilakukan dengan kuat, dan arahnya dari depan ke belakang sampai tangan berada di bawah tubuh. Selanjutnya dengan tenaga yang kuat pula tangan didorong ke belakang sampai siku lurus, arahnya horisontal dan telapak tangan menghadap ke belakang. Kemudian siku ditarik ke atas secara rileks, kemudian digeser ke depan sirama dengan lengan lain yang sedang pada posisi “pull” hingga segaris dengan bahu. Telapak tangan dan jari- jari mengikuti gerakan siku tersebut secara pasif. Sesudah itu, telapak tangan dan jari-jari digeser ke depan lebih dahulu dari siku sampai berada di depan kepala. Dengan telapak tangan menghadap ke belakang dan jari-jari menuju ke bawah, tangan masuk ke dalam air untuk memulai dengan gerakan menarik lagi. Dalam gerakan lengan ini yang perlu untuk diperhatikan adalah:

- 1) posisi siku harus selalu lebih tinggi dari bagian lengan yang lain.
- 2) Lengan harus dalam posisi rileks.
- 3) Telapak tangan tetap menghadap ke belakang.
- 4) Jari-jari tetap menuju ke bawah dan dalam posisi yang rileks.
- 5) Irama gerakan harus sama dengan irama gerakan menarik dari lengan yang lain pada waktu menarik.
- 6) Lengan ditalik silang di bawah dada dengan kuat.
- 7) Siku tetap dalam posisi sedikit bengkok.
- 8) Siku tidak boleh ke luar terlalu jauh dari garis vertikal bahu.

Gerakan pernafasan atau istirahat dapat dilakukan pada sisi kepala menghadap ke kanan atau ke kiri tergantung dari kebiasaan masing-masing individu perenang. Caranya adalah dengan memutar kepala menurut sumbu longitudinal. Pemutaran kepala cukup sampai posisi mulut atau sebagian besar dari mulut keluar dari permukaan air. Pada waktu pengambilan nafas tersebut tidak boleh merubah posisi badan, badan harus tetap dalam posisi lurus. Pemutaran kepala ke samping untuk mengambil nafas tersebut dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan. Adapun cara pengambilan nafas ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Pengambilan nafas secara eksplosif. Caranya adalah mengambil udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di luar air melalui mulut dan hidung sesaat sebelum pengambilan udara berikutnya di mulai. Cara ini berarti pengeluaran udara hasil pembakaran tubuh dilakukan pada saat mulut atau sebagian dari mulut berada di luar permukaan air.
- 2) Pengambilan nafas secara ritmis. Caranya adalah mengambil udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke samping dan mengeluarkan udara sedikit demi sedikit secara tetap melalui mulut dan hidung setelah mulut masuk ke dalam air. Penting untuk diperhatikan bahwa pengeluaran udara tidak perlu terlalu kuat. Bila terlalu kuat, perenang akan kehabisan persediaan udara sebelum ia memutar kepalanya lagi untuk mengambil

nafas. Perenang biasanya hanya akan mengeluarkan dan menghirup sekitar 0.568 liter volume udara pada setiap kali mengambil nafas, oleh karena itu ia harus mendistribusikan udara ini selama mulut perenang ada di bawah permukaan air. Pertukaran udara yang terlalu banyak terjadi akan menyumbang jumlah oksigen yang diambil oleh paru-paru, namun akan menyebabkan kelelahan organ-organ pernafasan. Pernafasan yang terlalu sedikit juga akan merugikan perenang, karena oksigen yang diambil tidak cukup dan karbon dioksida yang ada di paru-paru harus dikeluarkan. Aliran udara dari mulut dan hidung harus tetap konstan sampai mulut perenang siap untuk keluar dari air kembali.

- d) Rangkaian gerakan renang gaya bebas (crawl)
- 1) Ketika tangan kanan masuk ke air dengan posisi selebar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kiri yang sedang dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya. Udara dari paru-paru dikeluarkan dari mulut dan hidung dalam ritme yang tetap sehingga membentuk suatu pola pernafasan yang ritmis.
  - 2) Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh tangan selama recovery menyebabkan tangan tenggelam ke bawah. Lengan yang sedang dalam posisi menarik meneruskan tarikannya ke belakang dengan telapak tangan masih menghadap ke belakang.
  - 3) Tangan kanan terus bergerak ke bawah secara perlahan-lahan ketika tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai kembali mendekati garis tengah badan.
  - 4) Otot-otot depressor lengan saat ini mulai berkontraksi secara aktif menekan lengan kanan ke bawah dan tangan kiri mulai mendorong ke belakang dengan kuat.
  - 5) Saat lengan kiri hampir menyelesaikan dorongannya, perenang menggunakan tenaga pada kedua lengannya. Tenaga dari tangan kanan dapat cukup diarahkan ke belakang untuk bisa menimbulkan dorongan ke depan pada badan.
  - 6) Ketika lengan kiri menyelesaikan dorongannya, kaki kiri dalam posisi menjejak ke bawah dengan kuat. Gerakan ini mengimbangi efek gerakan ke atas dari lengan yang menekan pinggul perenang.
  - 7) Ketika tangan kanan menekan ke bawah, siku mulai posisi menekuk. Posisi elbow-up dari lengan yang dalam posisi menarik dan mulai recovery dari tangan kiri.
  - 8) Ketika tangan kanan hampir selesai dari posisi menarik dan tangan mulai memutar pada sumbu longitudinal, jumlah udara dari paru-paru yang dikeluarkan ketika muka berada di air mulai bertambah.
  - 9) Ketika tangan kanan telah selesai dengan gaya tarikannya dan kepala mulai memutar pada sumbu longitudinalnya, jumlah udara yang dikeluarkan semakin bertambah.
  - 10) Kepala kemudian memutar ke samping, ketika dagu mulai Nampak di permukaan air, siku bergerak ke belakang. Tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai memutar dan kembali ke garis tengah badan.

- 11) Mulut perenang lebih membuka ketika volume udara yang keluar bertambah.
- 12) Tangan yang menarik tidak lagi menghadap langsung ke belakang, tetapi kira-kira bersudut 45 derajat.
- 13) Jejakan ke bawah dari kaki kanan mulai ketika lengan kanan menyelesaikan dorongannya. Posisi mulut dan hidung akhirnya keluar dari permukaan air dan proses pengambilan nafas hampir dimulai.
- 14) Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.
- 15) Jejakan ke bawah kaki kanan berakhir ketika perenang mulai menggerakkan lengan kanannya ke arah depan dan fase mengambil nafas hampir selesai.
- 16) Kepala mulai memutar kembali ke arah garis tengah badan ketika recovery dan tangan mengayun ke arah depan.
- 17) Perenang mulai mengeluarkan udara ketika muka perenang hampir masuk semua ke dalam air. Tangan kanan hampir pada posisi masuk ke air untuk memulai gerakan pertama kembali.

## 2. Renang Gaya Dada (Breastroke)

Renang gaya dada dapat disebut sebagai renang gaya katak, serta gaya renang paling tua dari renang gaya lain, renang gaya ini efektif untuk renang jarak jauh. Gaya ini dilakukan posisi telungkup, kaki diayuhkan ke arah luar air serta kedua tangan ke arah depan dengan posisi tubuh hampir sejajar permukaan air. Kedua tangan dibuka ke arah samping, bertujuan badan lebih cepat melaju ke arah depan. Truncus segmen cervical dan thorakal membantu gerakan renang pada gaya ini, sehingga laju gerakan cepat serta efisien.

### a) Posisi badan

- 1) Posisikan badan serileks mungkin, sehingga tubuh tidak perlu mengeluarkan tenaga yang tidak perlu ketika posisi mengapung.
- 2) Posisi badan sebisa mungkin dalam satu garis horisontal, dengan tujuan agar hambatan terhadap air dapat dimimalisir sekecil mungkin.
- 3) Sewaktu meluncur ke depan, badan dalam posisi yang relatif datar serta posisi kepala 80% ada di dalam air dengan muka sedikit terangkat ke depan.

### b) Gerakan kaki Teori gerakan cambuk.

Teori ini pertama kali dilakukan oleh Chet Jastremski pada tahun 1961. Ia menyatakan bahwa gerakan maju atau luncuran ke depan yang diperoleh dari gerakan kaki ialah dari gerakan mendesak air ke belakang dengan telapak kaki. Teori ini didasari pada teori hukum aksi-reaksi Newton. Teori gerakan inilah yang hingga saat ini masih terus dikembangkan dalam renang gaya dada. Gerakan kaki pada teori gerakan cambuk adalah seperti berikut:

- 1) Lutut: pertama-tama lutut ditarik ke bawah, antara lutut satu dengan yang lain terpisah selebar ukuran pinggul.
- 2) Kaki bawah:

- sewaktu lutut sudah ditarik ke bawah, usahakan kaki bawah mendekati garis vertikal yang melalui lutut.
- Telapak kaki menghadap ke atas pada permukaan air dan sejajar dengan permukaan air.
- Telapak kaki diputar ke samping luar semaksimal mungkin dengan lentuk untuk membuat cambukan telapak kaki. Usahakan jarak dari kedua pergelangan kaki selebar mungkin, tapi masih dalam kondisi yang rileks.

c) Gerakan pukulan

Pada gerakan pukulan kaki, untuk pukulan kaki kiri, pertama-tama lutut ke bawah kemudian dilanjutkan dengan tendangan kaki yang kuat. Usahakan tumit tinggi dengan satu gerakan sirkulair pada saat akhir dari tendangan. Untuk mendapat tendangan cambuk dari telapak kaki secara maksimal perlu memperhatikan:

- 1) usahakan agar lutut mencapai akhir tendangan
- 2) pada akhir tendangan usahakan satu gerakan sirkulair yang ringan dari telapak kaki yang diarahkan ke luar. Hal ini memungkinkan telapak kaki seakan-akan memegang air sepertihalnya sepasang telapak tangan, kemudian melakukan tendangan ke belakang
- 3) selesai dengan gerakan menendang, kedua kaki lurus dan pergelangan kaki rapat. Posisi tubuh dalam posisi lurus horisontal dengan muka air.
- 4) Kaki harus bergerak dengan ritme yang konstan tanpa henti.

d) Gerakan lengan

Pada prinsipnya, gerakan lengan gaya dada dapat dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) gerakan menarik dan
- 2) gerakan istirahat.

Gerakan mendorong ditiadakan karena pada akhir tarikan tangan, gerakan tendangan kaki harus segera dimulai. Gerakan kaki ini tidak boleh ditunda karena pada gaya dada tendangan kaki mempunyai dorongan maju (tenaga untuk meluncur ke depan) yang lebih besar apabila dibandingkan dengan gerakan lengan.

Urutan gerakan lengan gaya dada yaitu:

- 1) gerakan menarik.
  - gerakan diawali dengan menarik kedua telapak tangan ke luar (ke arah samping tubuh) hingga kira-kira berjarak 30cm.
  - bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar sedikit, kemudian tariklah kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Pada saat ini, posisi siku pada posisi ini berada pada posisi yang lebih tinggi.
  - Putar kedua telapak tangan ke arah dalam hingga kedua telapak tangan bertemu di bawah dada di bawah air. Kedua siku mengikuti dan rapat di bawah dada. Gerakkan lengan pada poin a) hingga c) dilakukan dengan kuat.

2) Gerakan istirahat.

Setelah kedua telapak tangan dan kedua siku pada posisi rapat di bawah dada setelah melakukan gerakan menarik, kedua tangan tersebut didorong



ke depan hingga lurus. Usahakan kedua tangan dalam posisi rileks dan dalam posisi horisontal. Pada gerakan ini merupakan saat dimana lengan berada pada fase istirahat.

e) Gerakan pengambilan nafas

Gerakan pengambilan nafas pada gaya dada dilakukan pada akhir gerakan tarikan lengan, yaitu pada saat tangan siap di dorong ke depan. Pada posisi ini kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan perenang segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan diusahakan tetap dalam posisi horisontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air. Proses mengeluarkan udara sisa hasil pembakaran tubuh dilakukan pada saat recovery lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan hingga lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah kepala kembali di air udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.

f) Rangkaian gerakan renang gaya dada

Koordinasi keseluruhan gerakan renang gaya dada baik gerakan kaki, lengan dan pengambilan nafas dapat dilihat pada rangkainan berikut ini:

- 1) kaki pada posisi lurus ke belakang dan lengan lurus ke depan. Posisi telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk ke dalam air.
- 2) Kaki masih dalam posisi lurus ke belakang, kemudian kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.
- 3) Kaki masih dalam posisi lurus, kedua tangan mulai menarik ke belakang. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap kebelakang. Perenang dapat mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan.
- 4) Setelah posisi lengan hampir pada bahu, siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar. Pada saat ini tangan dapat menarik dengan kuat ke belakang.
- 5) Seperti pada poin nomor 4, telapak tangan mulai diputar ke arah dalam dan kepala mulai terangkat.
- 6) Posisi mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong kembali ke depan.
- 7) Setelah proses pengambilan nafas selesai, tangan mulai digerakkan ke arah depan.
- 8) Leher dilemaskan agar kepala dapat masuk ke dalam air kembali. Pada saat ini posisi kaki ditarik ke pantat, sedangkan posisi lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya kedua siku.
- 9) Saat kepala sudah merunduk di air, kaki berada dalam posisi "plantar flexed" dan lengan sudah pada akhir posisi lurus.
- 10) Kaki ditendangkan ke belakang dalam bentuk melingkar. Pada saat ini perenang menahan nafas hingga sampai gerakan tarikan tangan selanjutnya.
- 11) Seperti pada poin ke 10, setelah menjejakkan kaki, kedua kaki mulai posisi rapat kembali.

12) Pada saat ini lengan perenang sudah lurus di depan, perenang telah menyelesaikan tendangan dan posisi kaki telah lurus. Selanjutnya, perenang dapat kembali memulai gerakan seperti pada poin 1 dan seterusnya.

### 3. Renang Gaya Punggung (Back Crawl)

Gaya Punggung (The Back Crawl Stroke), adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerakan renang dalam gaya punggung mirip dengan gerakan gaya rimau, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan.

Prinsip-prinsip yang berlaku dalam renang gaya punggung

#### a) posisi badan

posisi badan pada gaya punggung tidak horisontal secara penuh, hal ini dengan mempertimbangkan bahwa posisi yang terlalu horisontal dengan air akan menyebabkan kaki-kaki dalam posisi yang terlalu tinggi untuk dapat melakukan gerakan secara efektif.

#### b) gerakan kaki

gerakan kaki gaya punggung serupa dengan gerakan kaki gaya crawl, tetapi dalam kondisi terbalik. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang dengan kedua lengan di atas kepala. Metode ini membantu untuk mengembangkan posisi badan yang baik. Saat perenang meletakkan lengan di atas kepala, ia harus merentangkan siku-siku tangan tanpa mengangkat belikat dalam suatu gerakan merentang. Ketika perenang berbaring di air dan menggerakkan kakinya, ia harus berusaha membiarkan ujung kakinya mengaduk permukaan air pada pukulan ke atas tanpa memecah permukaan air. Ketika kaki pada posisi di bawah atau di kedalaman air, kaki harus mencapai 18-24 inci di bawah permukaan air. Posisi kepala harus ditahan ke belakang dalam air sampai posisi kedua telinga terendam air tetapi wajah tidak sampai berada di air. Apabila perenang melakukan latihan kaki dengan kedua tangan di samping badan, ia cenderung untuk menurunkan posisi panggul dan kecenderungan posisi panggul ini akan terbawa saat ia melakukan perlombaan dengan gaya punggung. Hasil gaya luncur dari gerakan kaki gaya punggung terjadi pada pukulan kaki ke atas, yang merupakan kebalikan dari gaya crawl. Pada pukulan kaki ke atas lutut agak ditekuk dan pukulan ke bawah lutut dalam posisi lurus. Pada waktu lutut ditekuk, lutut tidak boleh keluar dari permukaan air, karena gerakan ini kurang efektif.

#### c) gerakan lengan

Proses gerakan lengan pada gaya punggung terdapat tiga fase yaitu fase:

- 1) menarik,
- 2) mendorong dan
- 3) istirahat.

**1) Gerakan Menarik**

Dimulai setelah telapak tangan masuk beberapa inci dari permukaan air sampai titik maksimal tekukan siku tercapai atau telapak tangan tepat berada di samping bahu bagian luar.

**2) Gerakan Mendorong**

Setelah itu, gerakan dilanjutkan dengan dorongan yang merupakan akhir dari gerakan tarikan. Tangan mendorong ke belakang dan kebawah membentuk gerakan seperempat lingkaran.

**3) Gerakan Istirahat**

Kemudian dilanjutkan dengan waktu istirahat yaitu tangan ke luar dari permukaan air dengan ibu jari keluar terlebih dahulu. Setelah tangan berada di atas bahu (lengan tegak lurus dengan bahu, tangan dibutar kearah luar kemudian masuk kembali ke permukaan air dengan jari kelingking terlebih dahulu. Proses istirahat ini harus dilakukan dengan rileks seirama dengan lengan yang edang melakukan tarikan dan mendorong. Proses menarik dan mendorong pada lengan gaya punggung ini dapat gambarkan seperti pola huru "S".

Perenang harus memperhatikan kedalaman tangan pada akhir dorongan dan juga posisi tangan pada saat ini, karena tangan pada posisi dorongan ke bawah merupakan gerakan yang harus dilakukan dengan cepat untuk mendapatkan dorongan maksimal.

d) Gerakan pengambilan nafas

Posisi kepala pada renang gaya dada berada di atas air sepanjang waktu, posisi ini memberikan perbedaan dalam proses pernafasan dari renang gaya yang lainnya seperti gaya crawl, gaya dada dan gaya kupu-kupu. Perenang dapat bernafas setiap saat sesuai dengan keinginan perenang. Namun, hal ini memberikan problema tersendiri seperti perenang bernafas terlalu dangkal terutama ketika perenang sudah mulai kelelahan, bahkan dalam ritme yang terengah-engah. Kondisi ini menjadikan perenang hanya mendapatkan volume udara yang sedikit untuk pernafasan. Cara yang baik untuk melakukan pengambilan nafas gaya punggung ialah mengambil nafas pada saat istirahat dari satu lengan dan mengeluarkan nafas pada saat istirahat lengan yang lain secara bergantian. Ilustrasinya adalah perenang mengambil nafas melalui mulut dan hidung dengan dalam pada saat satu tangan mulai keluar dair permukaan air dan tangan yang lain mulai masuk ke air, demikian pula untuk proses pengeluar nafas pada saat yang bersamaan ketika tangan yang masuk ke air tadi mulai keluar dari air, begitu dilakukan seterusnya.

e) Rangkaian gerakan renang gaya punggung

Berikut ini keseluruhan rangkaian gerakan renang gaya punggung (back crawl).

- 1) rangkain gerakan dimulai dengan lengan kiri masuk ke air langsung di atas bahu dengan posisi jari kelingking masuk kedalam air terlebih dahulu. Tangan kanan pada saat ini berada pada fase menyelesaikan proses dorongan dan mulai bergerak ke atas masuk dalam fase recovery.

- 2) momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh lengan kiri selama setengah gerakan recovery menyebabkan lengan dengan posisi siku lurus tenggelam masuk ke dalam air. Saat ini, posisi tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri bergerak ke atas
- 3) tenaga pada otot lengan mengontrol lengan kanan ketika lengan ditarik ke bawah. Lengan kanan mulai memecah permukaan air. Pada posisi ini, perenang menekuk pergelangan tangan.
- 4) Siku kiri mulai menekuk ketika lengan ditarik ke arah bawah dan samping. Pada saat ini juga, kaki kanan berada pada dasar pukulan kebawah dan akan memulai gerakan pukulan ke atas dengan arah sudut agak diagonal.
- 5) Tarikan pada lengan kiri berlangsung secara terus ketika tekukan pada siku semakin bertambah. Telapak tangan dari tangan yang menarik pada posisi menghadap ke belakang. Posisi lengan kanan melakukan gerakan recovery langsung ke atas dan kaki kanan mulai bergerak ke atas dengan sudut diagonal.
- 6) Ketika tangan kiri sudah melewati posisi bahu, tekukan siku mencapai posisi maksimum 90 derajat. Kemudian gerakan recovery pada lengan mulai memutar dengan memutar telapak tangan ke arah luar dari badan.
- 7) Siku pada lengan yang mulai mendorong mulai merentang ketika tangan telah melewati bahu. Recovery lengan yang berada langsung di atas bahu, diputar sehingga telapak tangan langsung menghadap ke luar. Perenang menutup mulut agar tidak kemasukan air yang menetes dari lengan yang melakukan recovery.
- 8) Posisi tangan kiri diubah dengan mendekatkan telapak tangan ke badan dan mendorong hamper langsung ke bawah. Lengan yang sedang melakukan proses recovery berjalan pada jalur vertikalnya.
- 9) Pada saat ini, lengan kiri menyelesaikan dorongannya dengan siku terentang sepenuhnya dan telapak tangan turun 3-6 inci di bawah pinggul. Dorongan ke bawah dari tangan ini membantu menaikkan posisi bahu.
- 10) Ketika tangan kanan masuk ke air, dengan telapak tangan menghadap ke luar, lengan kiri mulai recovery ke atas.
- 11) Bahu kiri keluar dari air sebelum lengan kiri melakukan recovery di luar air. Pada saat lengan kiri mulai melakukan recovery, tangan kanan tenggelam di air dan bersiap melakukan tarikan secara maksimal.
- 12) Tarikan dari tangan kanan dilakukan dengan siku lurus ketika tangan kiri mulai melakukan recovery di luar air. Kaki kiri bergerak ke bawah secara diagonal. Sekali lagi pukulan ke atas dari kaki kanan bersamaan waktunya dengan angkatan terakhir dari lengan ke luar air.
- 13) Tekukan dari lengan kanan semakin bertambah seiring dengan posisi tangan menekan ke arah samping.
- 14) Tangan kanan menggunakan dorongannya langsung ke arah belakang. Pada saat ini bahu kiri diangkat di atas air terutama karena terbantu karena berputarnya posisi badan.

- 15) Lengan tangan kanan yang sedang dalam posisi meraik telah menyelesaikan tarikannya saat ini, kemudian siap untuk melakukan proses mendorong.
- 16) Ketika lengan kanan mulai dengan dorongan ke bawahnya, kaki kiri terus menjejak ke atas secara diagonal.
- 17) Posisi tangan kiri, telapak tangan menghadap ke luar. Saat ini tangan kiri melanjutkan gerakan recovery-nya ketika tangan kanan mendorong ke belakang dan ke bawah.
- 18) Lengan kanan menyelesaikan dorongannya sedangkan tangan kiri hampir menyelesaikan recovery-nya. Lakukan siklus ini secara terus-menerus untuk melakukan renang gaya punggung atau back crawl.

## **E. Teknik Mengapung**

Teknik Injak-injak air/water trappen

Injak-injak air/water trappen adalah mengapung di air tanpa berpindah tempat dimana perenang tidak bergerak maju atau mundur, ke arah kiri atau ke arah kanan. Pada umumnya Injak-injak air/water trappen ini digunakan apabila perenang mengalami hambatan dalam renangnya, karena ia akan bertabrakan dengan perenang yang lain, sehingga ia harus berhenti untuk sementara. Injak-injak air/water trappen juga dilakukan bagi pemula dan yang ingin belajar berenang atau yang belum menguasai cara-cara berenang. Dengan mempelajari teknik ini pembaca akan mampu bertahan hidup di air minimal 15 menit, sampai bantuan datang menolong.

Water trappen yaitu teknik mengapung di air tanpa berpindah tempat (bukan berenang). Jadi, injak-injak air dan water trappen memiliki pengertian yang sama dalam pembelajaran ini. injak-injak air/Water trappen dilakukan bagi para pemula dan juga bagi mereka yang belum menguasai cara-cara berenang. Teknik injak-injak air/Water trappen dapat dilakukan dengan posisi tubuh tegak lurus dalam air dan hanya menggerakkan bagian kaki seperti kaki katak. Fungsi dari gerakan ini untuk menghemat tenaga dan mengurangi keluarnya keringat yang dapat memicu dehidrasi. Teknik ini bisa dilakukan untuk bertahan hidup di air, baik di kolam atau di laut mempertahankan diri sampai bantuan datang menolong. Penguasaan teknik ini minimal 15 menit, dimana seseorang dapat bertahan mengapung tanpa berpindah tempat dan tanpa merasakan kelelahan/nafas yang tersengal-sengal. Semakin lama seseorang bisa mengapung maka semakin baik. Menguasai teknik ini dikembangkan dengan mengatur nafas, menggunakan pernafasan perut dan melanjutkan dengan cara posisi terlentang.

Injak-injak air/Water trappen ini digunakan apabila perenang mengalami hambatan dalam renangnya, karena ia akan bertabrakan dengan perenang yang lain, sehingga ia harus berhenti untuk sementara. Dalam saat berhenti ini perenang harus menggerakkan lengan dan kakinya agar tidak tenggelam dan setelah hambatan di depannya sudah tidak ada, maka perenang tersebut dapat melanjutkan renangnya. Banyak juga permainan di air yang lain, seperti kejar-kejaran, permainan dengan bola, yang menggunakan injak-injak air.

Dapat disimpulkan manfaat atau kegunaan dari injak-injak air/water trappen sebagai berikut :

1. Untuk mengapung di atas permukaan air
2. Untuk istirahat pada waktu di air

3. Untuk memberikan pertolongan kepada seseorang yang mengalami tenggelam.

Dalam mempelajari gerakan menginjak-injak air, dapat dibagi menjadi beberapa unsur gerakan, yaitu:

1. sikap badan
2. gerakan kaki
3. gerakan lengan
4. pernapasan dan
5. koordinasi gerakan.

### **1. Sikap Badan**

Pada injak-injak air, posisi badan tidaklah datar pada permukaan air, melainkan cenderung tegak lurus pada permukaan air, hal ini dilakukan karena pada waktu injak-injak air/water trappen tidak bergerak maju sehingga tahanan depan tidak perlu diperhitungkan. Posisi badan tidak tepat tegak lurus pada permukaan air, melainkan agak miring ke depan, dimana bagian kepala lebih ke depan. Pada posisi ini diharapkan agar penampang badan akan lebih luas dibandingkan dengan sikap yang tegak lurus pada permukaan air. Dengan demikian maka daya mengapung badan akan menjadi lebih besar, posisi badan ini harus stabil, tidak terlalu bergerak ke atas, ataupun terlalu banyak bergerak ke bawah. Hal ini sangat banyak berhubungan dengan gerakan lengan dan gerakan kaki.

### **2. Gerakan Kaki**

Gerakan kaki pada injak-injak air/water trappen lebih mirip dengan tendangan kaki pada gaya dada atau kaki katak dibandingkan dengan tendangan kaki pada gaya bebas. Tendangan kaki ini arahnya ke bawah untuk dapat menghasilkan dorongan ke arah atas, bentuknya ada dua :

- a. tendangan secara bersama-sama antara kaki kanan dan kaki kiri
- b. tendangan secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.

Yang perlu diperhatikan mengenai tendangan kaki ini yaitu tendangan janganlah terlalu keras, sebab apabila tendangan kaki terlalu keras akan mengakibatkan dorongan badan ke atas secara keras pula (ingat hukum gerakan ke tiga dari Isac Newton). Prinsipnya, tendangan kaki ini tidak terlalu keras, karena hanya digunakan untuk menahan badan jangan sampai tenggelam. Dengan tendangan kaki yang tidak terlalu keras, maka posisi badan akan lebih stabil, tidak terlalu bergerak naik turun seperti halnya tendangan kaki pada gaya dada, maka telapak kaki pada menginjak-injak air ini haruslah lemas pada waktu bergerak. Pada saat kaki ditarik ke atas, maka telapak kaki haruslah lemas atau dalam keadaan dorsa flexi, sedangkan pada waktu tendangan kaki ke bawah haruslah pada posisi ditekuk atau dalam keadaan plantae flexi.

### **3. Gerakan Tangan**

Gerakan tangan pada injak-injak air/water trappen adalah mirip dengan tangan pada gaya dada, dibandingkan dengan dayung gerakan tangan pada gaya bebas. Gerakan tangan ini lebih mengarah ke bawah daripada ke belakang, dikarenakan tujuannya adalah untuk menghasilkan dorongan ke arah depan. Pada umumnya gerakan tangan pada injak-injak air ini ada 2 macam :

- a. kedua tangan mendayung secara bersama-sama, antara lengan kiri dan lengan kanan
- b. Kedua tangan mendayung secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.

Sama seperti tendangan kaki, gerakan tangan pada injak-injak air ini janganlah terlalu keras, tetapi secukupnya saja, sehingga gerakan dari badan ke atas maupun ke bawah tidak terlalu keras, tetapi lebih stabil.

#### **4. Pernapasan**

Pernapasan pada injak-injak air/water trappen bukanlah merupakan masalah, mengingat seluruh termasuk mulut berada di atas permukaan air. Pernapasan yaitu pengambilan O<sub>2</sub> dan pengambilan CO<sub>2</sub> dilakukan dengan biasa saja, tidak seperti pada pernapasan renang, dimana dilakukan secara meledak pada waktu mengambil udara maupun mengeluarkan udara. Haruslah diusahakan bahwa permukaan air berada disekitar dagu perenang. Dalam bernapas janganlah berusaha menaikan mulut jauh dari atas permukaan air, sehingga leher atau dadanya kelihatan atau berada di atas permukaan air. Bila hal ini terjadi maka pada kesempatan berikutnya badan turun sampai mulut berada di bawah permukaan air, hal ini akan menyulitkan pernapasan.

#### **5. Koordinasi Gerakan**

Koordinasi gerakan ini haruslah diusahakan agar gerakan dari tangan dan gerakan kaki menghasilkan sikap badan yang stabil. Sikap badan yang stabil ini adalah sikap dimana badan bergerak ke atas dan ke bawah sedikit sekali. Pada umumnya dalam injak-injak air/water trappen, gerakan yang dipakai adalah gerakan yang bersama-sama, yaitu untuk gerakan kedua kaki bergerak bersamasama antara kaki kanan dan kaki kiri, gerakan tangan bergerak bersama-sama antara tangan kanan dan lengan kiri. Pada saat kedua kaki menendang ke arah bawah, maka kedua tangan bergerak ke arah atas sebaiknya saat kedua kaki bergerak ke atas, maka kedua tangan mendayung air ke arah bawah. Dengan koordinasi gerakan lengan dan kaki seperti tersebut di atas, diharapkan sikap badan akan menjadi stabil

## **F. Penyelamatan dalam Air**

### **1) TEKNIK MEMPERTAHANKAN DAN MENYELAMATKAN DIRI**

Ketika melakukan sebuah perjalanan dengan menggunakan kapal ataupun ketika melakukan liburan ke daerah perairan, tidak menutup kemungkinan dapat terjadi kecelakaan. Bahaya tidak terduga bisa mengancam diri tanpa disadari dan untuk itu perlu diketahui tindakan pertama yang harus dilakukan apabila mengalami kecelakaan tersebut. Langkah-langkah penyelamatan diri apabila mengalami kecelakaan di air sebagai berikut:

- a) Melakukan gerakan injak-injak air (*water trap pen*). Saat jatuh ke dalam air hal yang pertama dilakukan adalah bergerak menginjak-injak air atau mengayuh sepeda (*water trap pen*) untuk menjaga agar kepala dan wajah tidak masuk ke dalam air yang dapat mengakibatkan kesulitan bernapas. Jangan berusaha untuk menginjak dasar air karena menambah ketakutan dan mengalami kepanikan yang lebih besar.
- b) Melepaskan pakaian apabila dalam keadaan kering pakaian yang digunakan tidak terasa berat dan tidak mengganggu dalam bergerak, akan tetapi apabila terkena air pakaian akan menjadi lebih berat dan mengganggu gerak dalam mempertahankan diri. Untuk mengurangi beban tubuh, pakaian yang digunakan lebih baik dilepaskan namun sebelum melepaskan pakaian terlebih dahulu mengetahui keadaan air. Jangan melepaskan pakaian apabila terjatuh ke dalam air yang terlalu dingin karena pakaian dapat membantu menjaga suhu tubuh walaupun beban tubuh menjadi lebih berat.
- c) Mengurangi minum air Apabila terjatuh ke dalam laut, hal utama yang harus dihindari adalah air laut itu sendiri. Jangan pernah meminum air laut, air kencing, air perasan binatang laut ataupun membasahi bibir dengan air laut, hanya air hujan yang paling aman untuk diminum. Jika memiliki persediaan air tawar jangan diminum dalam waktu 24 jam pertama setelah itu dapat meminum 2 gelas per hari, namun apabila persediaan jumlah air sedikit, jumlah air yang diminum kurang lebih 100 cc per hari.
- d) Berpegang pada benda yang dapat mengapung Bergerak injak-injak air udak dapat bertahan lama untuk itu dibutuhkan alat bantu untuk mempertahankan diri agar tetap bisa berada di permukaan air. Jika tidak ada pelampung ataupun batang kayu yang dapat digunakan untuk bertahan, dapat dibuat pelampung dengan menggunakan pakaian yang digunakan. Cara membuat pelampung dari pakaian sebagai berikut:
  - Pelampung dari celana panjang  
Celana yang telah dilepaskan diikatkan pada kedua bagian kaki, dapat diikat satu per satu maupun diikat menjadi satu serta kancingkan bagian pinggang. Untuk membuat celana benar-benar menjadi sebuah pelampung, celana harus diisi udara dengan cara meniup dari dalam air ataupun dengan mengibaskan celana ke arah udara dengan bagian pinggang menghadap ke bawah. Setelah celana terpenuhi oleh udara,



celana dapat didekap ataupun dikalungkan di Icher. Untuk mempertahankan bentuk pelampung celana, lakukan meniupan ulang setiap beberapa selang waktu.

- Pelampung dari kemeja

Untuk kemeja dapat dibuat dengan cara mengancingkan bagian leher pada leher dan mengikat ujung-ujung lengannya serta menghadapkan bagian kancing baju pada tubuh. Kemeja akan berfungsi apabila sudah berisi udara, untuk mengisi udara dengan cara mengibaskan bagian pinggang kemeja ke luar udara dan tarik ke dalam air kemudian pegang bagian pinggang kemeja dengan erat. Apabila telah habis udaranya dapat dilakukan pengisian ulang dengan cara yang sama. Penggunaan pelampung kemeja dengan posisi telentang.

- Pelampung dari rok bawah

Pembuatan pelampung dengan menggunakan rok lebih mudah dibandingkan menggunakan kemeja dan celana. Tetap gunakan rok dan pegang bagian bawah dengan kedua tangan lalu kibaskan rok untuk mengisi udara setelah itu rapatkan bagian bawah rok pada tubuh. Berenanglah dalam keadaan terlentang dengan bantuan pelampung rok.

## 2) **TEKNIK MENOLONG DAN MENYELAMATKAN ORANG LAIN**

Selain untuk menyelamatkan diri sendiri juga perlu menguasai teknik penyelamatan untuk menolong orang lain. Teknik secara umum dapat terbagi menjadi dua, yaitu teknik penyelamatan dari darat dan teknik penyelamatan langsung (mengambil korban di dalam air). Teknik tersebut terbagi lagi menjadi beberapa teknik yang lebih rinci sesuai dengan keadaan korban. Teknik-teknik yang digunakan sebagai berikut:

### **1. Penyelamatan dari darat**

Proses penyelamatan dilakukan dari darat dan menggunakan alat bantu. Biasanya korban terletak dekat dengan tepi. Teknik yang digunakan antara lain dengan alat bantu:

- a. Tanpa alat Apabila korban dapat dijangkau dengan raihan tangan atau dengan jangkauan kaki yang terjulur yang dapat diraih oleh korban, tidak perlu alat bantu. Hal yang perlu diperhatikan adalah penolong harus memperhatikan keselamatan diri agar tidak menjadi korban berikutnya.
- b. Handuk dan kayu Handuk dan kayu adalah alat yang paling sederhana dalam membantu korban. Penggunaan alat bantu ini disesuaikan dengan jarak korban dengan tepi dan menjadi lebih aman apabila penolong tidak dapat berenang karena bantuan handuk/kayu dilakukan tanpa harus bersentuhan dengan air. Handuk/kayu diarahkan ke arah korban sedapat mungkin diarahkan bagian tangan sehingga korban dapat meraih handuk/kayu yang diberikan.
- c. Gelang pelampung

Gelang pelampung digunakan untuk korban yang berada lebih jauh ke tengah. Gelang pelampung diikatkan pada seutas tali yang digunakan untuk menarik korban yang telah berpegang pada gelang pelampung. Gelang pelampung dilemparkan ke belakang korban secara perlahan, gelang pelampung ditarik hingga korban tersangkut seperti ikan terperangkap jala. Tersangkutnya korban pada gelang pelampung membuat korban berusaha meraih gelang pelampung dan setelah korban berpegangan maka tariklah dengan perlahan hingga mencapai tepi.

## 2. Penyelamatan langsung

Penyelamatan langsung dilakukan apabila korban berada jauh di tengah perairan. Penyelamatan ini dilakukan oleh orang yang mahir berenang sehingga keselamatan korban dan penolong dapat terjaga. Sebelum melakukan pertolongan sebaiknya penolong melakukan komunikasi dengan korban untuk mengurangi kepanikan. Korban yang berada dalam keadaan panik dapat membuat penolong ikut celaka karena dipegang terlalu erat hingga tidak dapat bergerak. Metode yang harus dikuasai terlebih dahulu adalah melepaskan diri dari pelukan korban agar dapat memberikan pertolongan lebih lanjut.

Teknik Melepaskan Diri : a. Korban memegang dari arah belakang Rapatkan dagu pada dada, pegang bagian lengan atas korban, dan dorong tubuh ke dalam air sehingga menjauh dari korban. Setelah terlepas berputarlah dan muncul ke permukaan dan berhadapan dengan korban kemudian memberikan pelampung yang dibawa. b. Korban memegang dari arah depan Rapat dagu pada dada, pegang bagian lengan atau tubuh korban dan dorong tubuh ke dalam air sehingga menjauh dari korban. Keluarlah ke permukaan dan memberikan pertolongan lanjut dengan memberikan pelampung pada korban. Setelah korban menggunakan pelampung, korban dapat dibawa ke tepi dengan cara ditarik oleh penolong yang berenang ke tepi. Apabila penolong tidak menggunakan pelampung, penolong dapat langsung menarik korban dengan tangan ataupun mendorong korban ke arah tepi. Semua kejadian di atas dapat diatasi apabila penolong telah melihat gerak-gerik korban sehingga penolong dapat menghindari pelukan/pegangan erat dari korban dengan cara melakukan blocking dengan menggunakan kaki ataupun tangan. Blocking dilakukan dengan cara meletakkan telapak kaki atau tangan pada bagian dada korban kemudian melakukan ayunan sehingga korban terjauh dari penolong kemudian pertolongan baru bisa dilakukan.

## 3) TEKNIK MEMBAWA KORBAN DARI TENGAH PERAIRAN KE TEPI

Proses pertolongan, seorang penolong dapat melakukan seorang diri untuk membawa korban dari tengah perairan ke tepi. Adapun teknik yang dapat digunakan tanpa menggunakan alat bantuan :

### a. *The hip carry rescue*

Membawa korban dengan menggunakan gaya dada terbalik serta kedua tangan memegang korban. Cara memegang korban yaitu

menyilangkan salah satu tangan dari bawah lengan dan menyilang di depan dada korban dan dikaitkan pada tangan satunya. Posisi kepala berada di bahu tempat tangan penolong yang digunakan untuk menyilang. Keadaan korban harus diperhatikan agar wajah terutama hidung dan mulut tidak terkena riak air.

**b. *Armpit tow***

Cara kedua ini untuk menolong korban yang masih dalam keadaan sadar tetapi tidak mampu lagi untuk berenang ke tepi sehingga membutuhkan pertolongan untuk dapat mencapai tepi. Penolong memegang lengan korban secara berlawanan dengan tangan penolong yang akan membantu. Apabila penolong memegang dengan tangan kanan, lengan kiri korbanlah yang dipegang tepatnya di pangkal lengan. Posisi korban dalam keadaan terlentang dan penolong menarik korban dengan berenang menggunakan gaya dada.

**c. *Wrist tow Wrist tow***

Sama dengan armpit tow digunakan pada korban yang masih sadar, namun bedanya hanya pada posisi pegangan penolong. Penolong memegang pada bagian pergelangan tangan dengan posisi bagian dalam tangan korban menghadap ke atas kemudian penolong memegang tangan korban dengan mengaitkan ibu jari dan jari telunjuk atau jari tengah di pergelangan tangan korban. Apabila tangan kanan korban yang dipegang, tangan kanan penolonglah yang digunakan untuk menarik korban. Kemudian, penolong membawa korban dengan menggunakan gaya dada dan hanya dengan bantuan satu tangan saja.

**d. *Tired swimmer tow***

Teknik ini digunakan untuk menolong korban yang kelelahan di tengah perairan dan tidak sanggup untuk menepi, teknik ini digunakan pada korban yang masih dapat diajak komunikasi. Penolong berenang dengan gaya dada seperti biasa dan korban didorong ke tepi. Posisi korban telentang dengan kedua kaki disangkutkan pada pinggang korban dan kedua tangan berpegang pada bahu penolong. Selain teknik tanpa menggunakan alat ada pula teknik penyelamatan dengan menggunakan alat bantu. Penyelamatan dengan alat bisa digunakan pada korban yang tidak sadarkan diri yang sebelumnya diberikan pertolongan napas buatan. Cara pertolongan dengan alat bantuan yaitu:

- ***Tube Rescue Tube rescue***

Alat pelampung yang terbuat dari bahan yang elastis dengan kedua ujungnya memiliki kaitan untuk menggunci saat membawa korban. Alat ini digunakan melingkari badan korban. Kait pada tube diletakkan pada punggung sehingga posisi korban dalam keadaan telentang. Penolong berenang ke tepi dengan menggunakan gaya crawl. Apabila korban dalam keadaan panik, korban didekati dengan memberikan tube terlebih dahulu setelah korban berpegang kemudian ikat badan korban dengan tube kemudian ditarik. Korban yang telah tidak sadar segera lingkarkan tube pada korban dan

telentangkan korban dan segera memberi napas buatan sebisa mungkin untuk membuka jalan pernapasan setelah itu bawa korban ke tepi.

- *Board Rescue Board rescue*

Alat yang menyerupai papan selancar. Papan ini digunakan untuk mengangkut korban baik yang kelelahan maupun yang dalam keadaan tidak sadar. Cara mengendarai board rescue adalah dengan posisi bersimpu pada atas papan dan mengajnah dengan dua tangan secara bersama-sama, untuk melakukan pengereman dengan cara menurunkan kakj secara bersama dan mengambil posisi duduk dengan kedua kaki berada pada sisi yang berlainan. Cara yang kedua dengan posisi telungkup di atas papan dan mengayaih dengan satu tangan bergandan seperd gerakan tangan gaya *crawl*, untuk menghenukannya dengan mengayuh tangan ke arah depan secara bersama-sama. Setelah sampai di tempat korban yang dilakukan adalah mengangkat korban ke atas papan. Cara mengangkat korban sadar, menghentikan papan dengan posisi korban berada di sebelah kanan papan. Kemudian, korban berusaha sendiri untuk naik ke atas papan dan penolong membanm serta mengimbangi agar papan tidak terbalik. Setelah berada di atas papan posisi korban tertelungkup dan penolong juga dalam posisi yang sama kemudian bersama-sama mengarah *board rescue*.

Apabila korban dalam keadaan tidak sadar, penolong menghentikan papan dengan bagian kiri papan yang mendekat dengan korban. Raih tangan kiri korban dan letakkan pada tepi papan kemudian papan diputar sebanyak dua kali sehingga korban berada di atas papan dan benahi posisi korban untuk dapat dibawa ke tepi. Bantuan napas buatan juga dapat diberikan sebelum membawa korban ke atas papan dengan meletakkan kepala korban pada tepi papan dan kaki penolong turun dari sisi yang berbeda, setelah jalan pernapasan terbuka kemudian korban dinaikkan ke papan.

### Daftar Pustaka

- American Journal. 2019. 'Terdapat Perbedaan Fleksibilitas Truncus Antara Atlet Cabang Olahraga Renang (Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dophin, Renang Gaya Dada) Bola Voli Dan Taekwondo'. *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Armen, Meiriani. 2020. *Teori Pembelajaran Renang Dasar*.
- Danardani, Wastd. 2015. 'Teknik Penyelamatan Di Air'. *Medikora*, no. 1: 1–10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4757>.
- Dwipayana, I Made Parayoga, A.A. Istri Putra Kusumawati, and Ni Ketut Guru Prapti. 2017. 'Hubungan Aktivitas Menyelam Dengan Kapasitas Vital Paru Pada Penyelam Di Desa Les, Kecamatan Tejakula, Kabupaten Buleleng'. *COPING (Community of Publishing in Nursing)* 5 (1): 44–55. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/41210>.
- G, Sarifin,, and muslim bin Ilyas. 2010. 'Sejarah Berenang'.
- Pendahuluan, I. 1986. 'Oleh FX, Sugiyanto Abstrak' VII: 34–40.
- Susanto, Oleh Ermawan. n.d. '4318-11048-1-Sm', 117–26.

NO	NIM	NAMA	Quis 10%	Project Metode 25%	Case Metode 25%	Review Materi 15%	UAS 25%	Total	Nilai
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN	10,0	22,5	21,1	15,0	24,0	92,63	A
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	10,0	23,5	20,1	15,0	24,0	92,63	A
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT	10,0	23,3	22,4	15,0	24,0	94,63	A
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	10,0	23,3	20,9	15,0	23,5	92,63	A
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENTO EKADHANA	10,0	23,8	21,1	15,0	23,5	93,38	A
6	23111600007	MUHAMMAD WAROSATUL ULUM	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	E
7	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	10,0	23,8	20,4	15,0	24,0	93,13	A
8	23111600009	ROMADHO ILHAM	10,0	23,5	21,1	15,0	24,0	93,63	A
9	23111600011	LUTHFI AL ANSHORI	10,0	23,3	21,4	15,0	24,0	93,63	A
10	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	10,0	23,3	21,1	15,0	23,5	92,88	A
11	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	10,0	24,0	21,6	15,0	23,8	94,38	A
12	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFII	10,0	23,5	20,1	15,0	23,5	92,13	A
13	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	10,0	23,5	20,9	15,0	24,0	93,38	A
14	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	10,0	23,5	13,6	15,0	24,0	86,13	A
15	23111600019	WISNU GESTA DEWANGGA	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	E
16	23111600021	AGUSTYAN CHAREL	10,0	23,5	21,4	15,0	24,0	93,88	A
17	23111600022	MAHENDRA EKA ZULYANA	10,0	23,8	21,4	15,0	23,5	93,63	A
18	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	10,0	23,5	21,1	15,0	23,8	93,38	A
19	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR	10,0	23,8	21,1	15,0	23,8	93,63	A
20	23111600028	ABDI NUGROHO	10,0	21,3	19,4	15,0	23,8	89,38	A
21	23111600030	ALIF USMAN	10,0	23,8	19,4	15,0	23,5	91,63	A
22	23111600031	PUTRA DANUTIRTA	10,0	23,8	21,1	15,0	24,0	93,88	A
23	23111600032	NOVA JULIANTINA	10,0	21,3	20,6	15,0	23,8	90,63	A
24	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	10,0	24,0	20,1	15,0	24,0	93,13	A
25	23111600064	Muhammad Arga Pebianta	10,0	23,5	21,1	15,0	23,5	93,13	A
26	23111600069	ALFRET TAGI	10,0	23,5	21,4	15,0	23,8	93,63	A
27	23111600071	Redi Nugroho Wibowo	10,0	23,8	21,9	15,0	23,5	94,13	A