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
http://www.upy.ac.id

PETIKAN
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Nomor :026.24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

M E M U T U S K A N

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025 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 2024/2025.

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 2025
Rektor,

ttd

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

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*
3. *Para Ketua Program Sarjana*
4. *Para Ketua Program Magister*

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 258						
259	*Denaz Karuma Hijriansyah, M.Or* *5859775676130222*	*Pemanduan Bakat Olahraga* *Renang* *Sport Event*	*T16212* *T16216* *T16651*	*2* *2* *1*	*II / A1, A2, A3* *II / A1, A2, A3* *VI / A1*	*Program Sarjana Ilmu Keolahragaan* *Program Sarjana Ilmu Keolahragaan* *Program Sarjana Ilmu Keolahragaan*
260						
Dst.						

Untuk Petikan yang sah:
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

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

Rektor

ttd

Prof. 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 : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Mata Kuliah : Renang
Program Studi : IKOR
Kelas/Angkatan : A3/2024
Semester : 2 (Dua)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16216

Deskripsi Mata Kuliah :

Renang merupakan mata kuliah prodi dengan bobot 2 SKS. Renang adalah mata kuliah yang mempelajari dan mempraktikkan penguasaan koordinasi renang gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada.

Capaian Pembelajaran Program Studi :

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.
- Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
- Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok;
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi;
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :

- Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar teknik renang
- Mahasiswa mampu memahami trauma terhadap air (ketakutan untuk berenang)
- Mahasiswa mampu memahami konsep penyelamatan di air
- Mahasiswa mampu memahami cabang olahraga air

Daftar Rujukan :

1. Haller, D. (2007). Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya
2. Alexander, B. (2022). Modul Praktis Pembelajaran Renang. Universitas PGRI Yogyakarta.
3. Arhesa, S. (2020). Buku Jago Renang. Tangerang Selatan: Cemerlang.
4. Setyawan, F. O., dkk. (2022). Teknik Renang Tingkat Pemula Gaya Bebas dan Gaya Dada. Malang: UB Media.

Ketentuan/Kesepakatan :

A. Kehadiran.
   - Kehadiran **harus 75%**. Ketidakhadiran lebih dari 3x tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
   - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas apabila dosen pengampu tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas (jika tanpa keterangan maka nilai kosong).

B. Surat Izin
   - Surat izin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari, silahkan menghubungi dosen pengampu. Apabila mahasiswa diketahui izin/sakit/alpa pada saat jadwal presentasi maka nilai presentasinya kosong.

C. Tata Busana
   - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (baju kemeja/kaos berkerah) serta **bukan kaos oblong**. Mahasiswa memakai celana panjang/rok panjang dan mengenakan 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 bagi mahasiswa tidak ada remedial.

Penilaian Hasil Belajar :

Indikator	Kehadiran	→	10%
	Sikap	→	10%
	Tugas	→	15%
	Ujian Tengah Semester (UTS)	→	15%
	Ujian Akhir Semenster (UAS)	→	50%
Total : 100%			

Yogyakarta, 3 Maret 2025

Ketua Program Studi,	Dosen Pengampu,	Penanggungjawab Kelas,
Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.	Raihan Izha Mahendra
NIS. 19901103 202206 1 006	NIS. 19970527 202408 1 004	NPM. 24111600103

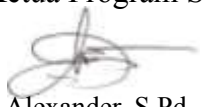
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024/2025

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Renang
2. Pelaksana/Penulis
   a. Nama Lengkap & Gelar : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
   b. Jenis Kelamin : Laki - laki
   c. Pangkat/Golongan : IIIB
   d. NIS : 19970527 202408 1 004
   e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
   f. Telepon/Faks/E-mail/HP : denaz@upy.ac.id/ 085842221197
3. Pembiayaan
   a. Sumber Dana : -
   b. Jumlah Biaya : -

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 2 Maret 2025
Penyusun

Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
NIS. 19970527 202408 1 004

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Renang (T16216)
Nama Dosen dan NIDN		Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. (NUPTK 5859775676130222)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	-
b	Tim Peneliti	-
c	Waktu Penelitian	-
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	-
e	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	-
f	Untuk mencapai CPL MK	-
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	-
b	Tim Pengabdi	-
c	Waktu Pengabdian	-
d	Hasil PKM dibelajarkan pada pertemuan ke-	-
e	Untuk mencapai CPL MK	-
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

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

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	-
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode Learning
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 2 KKN Tematik 3 Magang 4 KKN Desa 5 Study Independen 6 KKN Desa 7 Program Kemanusiaan 8 Asistensi Mengajar 9 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius; 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika; 3. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa; 4. S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;

		5. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan; 6. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok; 7. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini; 8. KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data; 9. KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;

		10. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 11. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran; 12. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.
	Mitra	Kolam Renang Griya Avita

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA **FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI** **PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN** Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Renang	T16216	ANTROPKINETIKA	T= 2	P=	2	2 Maret 2025

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Ketua PRODI
	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.	Danarstuti Utami, M.Or., AIFO-P	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;
	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.
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
	S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang 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 (CPMK)	

	CPMK1	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar teknik renang
	CPMK2	Mahasiswa mampu memahami trauma terhadap air (ketakutan untuk berenang)
	CPMK3	Mahasiswa mampu memahami konsep penyelamatan di air
	CPMK4	Mahasiswa mampu memahami cabang olahraga air
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
	Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu mempraktikkan dasar-dasar teknik renang C3 Faktual, A3, P2 □ CPMK1
	Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu menjelaskan penyebab trauma terhadap air C4 Faktual, A4, P2 □ CPMK2
	Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik penyelamatan di air C3 Faktual, A3, P2 □ CPMK3
	Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu memahami berbagai cabang olahraga air C3 Faktual, A2, P2 □ CPMK4
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK	

	Sub-CPMK1	**Sub-CPMK2**	**Sub-CPMK3**	**Sub-CPMK4**
CPMK 1	√			
CPMK 2		√	√	
CPMK 3				√
CPMK4				

Deskripsi Singkat MK	Renang merupakan mata kuliah prodi dengan bobot 2 SKS. Renang adalah mata kuliah yang mempelajari dan mempraktikkan penguasaan koordinasi renang gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu, dan gaya dada.
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	● Sejarah Renang di Dunia dan Indonesia ● Pengenalan Olahraga Air ● Strategi Mengatasi Trauma Air ● Mengupas Pengenalan pada Air ● Teknik Dasar Renang ● Teknik Penyelamatan dalam Air
Pustaka	**Utama :**
	1. Haller, D. (2007). Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya 2. Alexander, B. (2022). Modul Praktis Pembelajaran Renang. Universitas PGRI Yogyakarta.

	Pendukung : 3. Arhesa, S. (2020). Buku Jago Renang. Tangerang Selatan: Cemerlang. 4. Setyawan, F. O., dkk. (2022). Teknik Renang Tingkat Pemula Gaya Bebas dan Gaya Dada. Malang: UB Media.
Dosen Pengampu	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Mata Kuliah Syarat	-

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (*offline*)	Daring (*online*)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu memahami setiap poin kontrak perkuliahan	Melaksanakan kontrak perkuliahan dengan sungguh-sungguh	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	-	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di aplikasi daring Metode: *Direct Instructional* Kegiatan: Diskusi, Presentasi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	RPS	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%
2-3	Mahasiswa mampu memahami perkembangan sejarah renang C3 Faktual, A2, P2 □ CPMK4	Menjelaskan sejarah renang di dunia Menjelaskan sejarah renang di Indonesia Menjelaskan macam-macam olahraga air	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	-	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di aplikasi daring Metode: *Direct Instructional*	● Sejarah Renang Dunia dan Indonesia ● Pengenalan Cabang Olahraga Air Pustaka : 1, 2	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%

					Kegiatan: Diskusi, Presentasi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		
4	Mahasiswa mampu memahami penyebab trauma terhadap air C4 Faktual, A4, P2 □ CPMK2	Menjelaskan strategi untuk mengurangi trauma pada air	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	-	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di aplikasi daring Metode: *Direct Instructional* Kegiatan: Diskusi, Presentasi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	● Strategi Mengatasi Trauma Air Pustaka : 1, 2	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%
5-7	Mahasiswa mampu memahami cara membiasakan diri dengan air C3 Faktual, A3, P2 □ CPMK1	Mempraktikkan teknik pernapasan Mempraktikkan teknik mengapung Mempraktikkan teknik meluncur	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di Venue Metode: *Direct Instructional* Kegiatan: Diskusi, Presentasi	-	● Mengupas Pengenalan pada Air Pustaka : 1, 2	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%

				Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')			
8	**UTS (15%)**						
9-12	Mahasiswa mampu memahami teknik-teknik dasar renang C3 Faktual, A3, P2 □ CPMK1	Mempraktikkan teknik gaya bebas Mempraktikkan teknik gaya dada Mempraktikkan teknik gaya punggung	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di Venue Metode: *Direct Instructional* Kegiatan: Diskusi, Presentasi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	-	● Teknik Dasar Renang Pustaka : 1, 2	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%
13-15	Mahasiswa mampu memahami teknik penyelamatan dalam air C3 Faktual, A3, P2 □ CPMK3	Mempraktikkan teknik mengapung Mempraktikkan teknik bertahan dan menyelamatkan diri Mempraktikkan teknik menolong dan menyelamatkan orang lain	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap Muka di Venue Metode: *Direct Instructional* Kegiatan: Diskusi, Presentasi Alokasi waktu:		● Teknik Penyelamatan dalam Air Pustaka : 3, 4	Kehadiran: 10% Sikap: 10% Penugasan: 15%

				TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')			
16	**UAS (50%)**						

1. **Bobot Penilaian**

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Penugasan	15%
UTS	15%
UAS	50%
TOTAL	**100%**

2. **Rubrik Penilaian**

Jenis Penilaian	**Indikator**	**Nilai**
Tugas Kelompok	Mahasiswa menyusun makalah sesuai bahan kajian/topik/materi	80-100
	Mahasiswa menyertakan referensi untuk daftar pustaka paling lama 10 tahun terakhir	
	Mahasiswa mempresentasikan makalah dengan baik dan memanfaatkan aplikasi teknologi	

	Mahasiswa menyusun makalah sesuai bahan kajian/topik/materi	
	Mahasiswa menyusun makalah sesuai bahan kajian/topik/materi	60-79
	Mahasiswa menyertakan referensi untuk daftar pustaka paling lama 10 tahun terakhir	
	Mahasiswa menyusun makalah sesuai bahan kajian/topik/materi	0-59
Tugas Mandiri	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan antara lain : a) Analisis mendalam, b) susunan alur pikir yang terstruktur, c) kesimpulan bahasan	80-100
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan antara lain : a) Analisis mendalam, b) susunan alur pikir yang terstruktur	60-79
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan antara lain : a) Analisis mendalam	0-59
UTS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal	0-100
UAS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal	0-100

Learning Contract
Dosen dan Mahasiswa

Kehadiran

1. Kehadiran mahasiswa harus 75% apabila ketidakhadiran >3 kali tanpa keterangan maka diberikan nilai E.
2. Keterlambatan >15 menit bagi mahasiswa diperbolehkan mengikuti perkuliahan namun dihitung ALPA.
3. Keterlambatan >15 menit bagi dosen dan tanpa keterangan maka mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas.
4. Make Up kelas dilaksanakan atas kesepakatan antar dosen dan mahasiswa.
5. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadiran di kelas tanpa keterangan
6. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
7. Penanggung Jawab (PJ) akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
8. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
9. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi

Tata Busana

1. Teori di kelas → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi. Atasan: kemeja/ kaos berkerah atau polo). Bawahan: celana panjang/rok panjang

rapi dan menggunakan sepatu. Dilarang mengenakan kaos oblong/tshirt/sejenisnya.

2. Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.

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 : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16216
Matakuliah : RENANG
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A3

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

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600061	Anggi Pranata Wibawa																		
2	24111600072	PINO GROMEZEFA																		
3	24111600078	Muhamad Hanif Al Robani																		
4	24111600080	MUHAMMAD' AFIF KURNIAWAN																		
5	24111600083	Dio Raka Ramadhan																		
6	24111600084	Muhammad Hanif																		
7	24111600085	Eko Dwi Saputro																		
8	24111600086	TAMAM SOFAN YUNIDA																		
9	24111600089	Dredeh Prayogi																		
10	24111600090	KRISTINA IYAI																		
11	24111600092	Tohamin																		
12	24111600093	Galuh Fajar Hidayat																		
13	24111600094	Yasqi Manda Saputra																		
14	24111600095	Fadhlan Yughni Shidiq																		
15	24111600098	Chessa Agit Kisnawidatama																		
16	24111600099	Zaki Pratama Antoni																		
17	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAFA																		
18	24111600103	Raihan Izha Mahendra																		
19	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO																		
20	24111600107	ABIYOGA DHANU PRADANA																		

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

Dipindai dengan CamScanner

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 : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16216
Matakuliah : RENANG
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A3

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

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600108	GALANG ADITAMA																		
22	24111600109	Faozan Fadlam Wiliardi																		
23	24111600112	ela netra tebai																		
24	24111640115	AHMAD MARZUKI																		

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

Dipindai dengan CamScanner

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

PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi	: ILMU KEOLAHRAGAAN	**Kelas**	: 16-24.A3
Matakuliah	: RENANG [T16216]	**Hari**	: -
Bobot	: 2 SKS	**Pukul**	: 00:00 s.d. 00:00
Dosen	: Team Teaching [0900000001]	**Ruang**	:

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	3/ maret '25	RPS + kontrak kuliah	Pemahaman RPS, Persetujuan kontrak kuliah	23	
II	10/ maret '25	Review Penugasan I	Pengenalan teknik dasar renang	22	
III	17/ maret '25	Pengenalan Olahraga Renang	Sejarah Perkembangan Olahraga Renang di Indonesia + Dunia	22	
IV	24/ maret '25	Berkawan dengan Air (Teori)	Belajar gerak di air, mengapung, bernapas, meluncur.	20	
V	8/ April '25	Pembagian tugas.	Koordinasi Pembagian tugas.	23	
VI	14/ April '25	Berkawan dengan Air (P)	Pernapasan di Air I	23	
VII	21/ April '25	Berkawan dengan Air (P)	Pernapasan di Air II	20	
VIII	28/ April '25	teknik dasar renang	teknik meluncur	23	
IX	5/ mei '25	teknik dasar renang	teknik gaya bebas	22	
X	19/ mei '25	teknik dasar renang	teknik gaya dada	21	
XI	26/ mei '25	Penyelamatan di Air	Cleat carry tatch	23	
XII	2/ juni '25	teknik dasar renang	mengapung	20	
XIII	/juni '25	Games Air	Berenang estafet + gaya bebas	23	
XIV	/juni '25	Simulasi UAS	Mengapung dan mengambil benda.	20	
XV	/juni '25	Simulasi UAS	gaya bebas dan dada 50 m	22	

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

Mata Kuliah	:	Renang
Dosen Pengampu	:	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Semester	:	2 (Genap)
Judul	:	Ujian Akhir Semester Genap 2024/2025
Sifat	:	Mandiri - Praktik
Kelas	:	24A1, 24A2, 24A3
Hari dan Tanggal	:	Kamis, 27 Juni 2025

Aturan Ujian :

1. Ujian mata kuliah ini dilaksanakan di kolam renang Biru Sport
2. Mahasiswa wajib mengenakan kaca mata renang dan pakaian renang yang sesuai : Laki-laki mengenakan celana khusus renang dan perempuan mengenakan pakaian renang tertutup
3. Mahasiswa wajib mematuhi tata tertib di area kolam renang.

Tes Keterampilan Renang :

Sprint Gaya Bebas dan Gaya Dada 50 Meter				
Aspek Penilaian				
Kecepatan (detik)	Efisiensi Gerak	Kekuatan	Koordinasi Pernapasan	Sikap
Waktu tempuh terbaik 30%	Penampilan teknik yang sinkron antara lengan, kaki, dan napas 15%	Tercapainya jarak 50 meter 20%	Ritme pernapasan yang tidak mengganggu laju gerak di air 20%	Perilaku selama ujian akhir semester renang di area kolam renang 15%

Mengambil Benda Kedalaman 2.4 Meter	**Mengapung Bebas (Telentang, Telungkup) >3 Menit**
Aspek Penilaian	
Teknik menyelam yang diperagakan	Durasi mengapung lebih dari atau sama dengan 3 menit
Keberhasilan mengambil benda ke tepian kolam	

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
v	v	v	v	

LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : 2 TAHUN AKADEMIK : 2024/2025

Telah dilakukan validasi soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi							
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan							
3	Mata Kuliah/Kelas	Renang/24A1, 24A2, 24A3							
4	Validator	Danarstuti Utami, M.Or.							
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	Lainnya : Praktik	
			Presentasi		Speaking		Take Home		
6	Hal-hal yang perlu dicatat	-	Soal dibagikan						

	Unsur Validasi	Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	**V**	
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	**V**	
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran mata kuliah	**V**	
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	**V**	
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa	**V**	
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa	**V**	

Divalidasi Tanggal

10 Juni 2025

Divalidasi Oleh

Danarstuti Utami, M.Or.

NIS. 19840421 202206 2 005

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester
Tanggal : 10 Juni 2025

Yang Menyerahkan

Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.

NIS. 19970527 202408 1 004

Yang Menerima

HASIL NILAI MATA KULIAH
RENANG
KELAS 24A3

NO	NIM	NAMA	NILAI MAHASISWA
1	24111600050	RAFI AHMAD GIFARI	*E*
2	24111600061	ANGGI PRANATA WIBAWA	*B*
3	24111600072	PINO GROMEZEFA	*B*
4	24111600078	MUHAMMAD HANIF AL ROBANI	*A-*
5	24111600080	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN	*A-*
6	24111600083	DIO RAKA RAMADHAN	*B*
7	24111600084	MUHAMMAD HANIF	*E*
8	24111600085	EKO DWI SAPUTRO	*B*
9	24111600086	TAMAM SOFAN YUNIDA	*B*
10	24111600088	BONIVASIUS E. KALAKMABIN	*E*
11	24111600089	DREDEH PRAYOGI	*B*
12	24111600090	KRISTINA IYAI	*B*
13	24111600091	M. HAFIZH DAFFA ATTAMIMI	*E*
14	24111600092	TOHAMIN	*A-*
15	24111600093	GALUH FAJAR HIDAYAT	*A-*
16	24111600094	YASQI MANDA SAPUTRA	*B*
17	24111600095	FADHLAN YUGHNI SHIDIQ	*B*
18	24111600098	CHESSA AGIT KISNAWIDATAMA	*A-*
19	24111600099	ZAKI PRATAMA ANTONI	*B*
20	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAFA	*A-*
21	24111600101	PAMUNGKAS ANGGOYOM	*E*
22	24111600102	ANDRIANSYAH AGUS SAPUTRA	*E*
23	24111600103	RAIHAN IZHA MAHENDRA	*B*
24	24111600104	MUHAMMAD FAZA ANDIKA	*E*
25	24111600105	RIZKY NANDA	*E*
26	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO	*A-*
27	24111600107	ABIYOGA DHANU PRADANA	*B*
28	24111600108	GALANG ADITAMA	*B*
29	24111600109	FAOZAN FADLAM WILIARDI	*A-*
30	24111600114	GANJAR SHIAM	*E*
31	24111600116	ABDUL KOMAR	*E*
32	24111600115	AHMAD MARZUKI	*E*
33	24111600112	ELA NETRA TEBAI	*B*
34	24100600087	MUHAMMAD AZIS TRISETIA	*B-*

MODUL PEMBELAJARAN RENANG

Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
Beatrix Dasilva Sartika
Radiyan Ahmad Supandi
Muhammad Azis Trisetia
Mepen Minai

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
2025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur kami haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga modul pembelajaran renang ini dapat kami susun dan selesaikan dengan baik. Modul ini dirancang sebagai salah satu sumber belajar untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada topik renang.

Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kami sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan modul ini di masa mendatang.

Akhir kata, besar harapan kami agar modul ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang berkecimpung di dunia pendidikan, khususnya dalam kegiatan pembelajaran renang.

Yogyakarta, 25 Juni 2025

Tim Penyusun

BAB I
PENGETAHUAN UMUM RENANG

1.1 Pengertian Renang

Di Indonesia mengenai berenang baru mulai terkenal setelah kemerdekaan, sedangkan sebelumnya hanya dikenal oleh bangsa kulit putih saja. Berenang merupakan cabang olahraga yang penting untuk dipelajari dan dikuasai, sebab manusia hidup didunia ini, sehari-harinya tidak lepas dari pada air. Air adalah salah satu unsur yang penting didalam kehidupan kita, sebab bila tidak ada air tentu semua makhluk tidak dapat hidup. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis. Berenang dapat memberikan banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin.

Namun kenyataannya, banyak yang enggan mempelajari cabang olahraga tersebut, karena dianggap berbahaya. Padahal berenang terbilang minim resiko, olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

1.2. Sejarah Renang Di Dunia

Renang sudah ada sejak zaman prasejarah, pada saat itu renang digunakan untuk bertahan hidup karena belum ada alat transportasi yang memadai. Bukti perkembangan sejarah olahraga pada masa prasejarah terlihat dari relief yang terdapat di dinding gua. Dengan adanya ditemukan lukisan yang perkiraan usia 4000 SM di padang pasir Kebir menjadi salah satu penemuan terkenal. Dokumen lainnya seperti dalam Epos Gilgamesh, Odyssey, Iliad,dan Alkitab juga mencatat adanya kegiatan berenang pada masa itu. Sekitar tahun 1800, tepatnya pada tahun 1828, perlombaan renang diadakan di Eropa dengan dibangunnya kolam renang yang dibuka secara umum. Pada saat itu, gaya yang berkembang hanya berupa gaya dada dan itulah gaya yang menjadi awal lahirnya sejarah renang gaya dada yang kemudian diikuti munculnya dengan gaya-gaya baru dalam olahraga renang.

1.3 Sejarah Renang di Indonesia

Di Indonesia sejarah renang dimulai dari zaman Kerajaan Majapahit. Pada masa Kerajaan Majapahit renang bertujuan masih ditujukan untuk menangkap ikan, berperang dan melakukan pembajakan pada kapal-kapal musuh. Beberapa bukti adanya aktivitas renang di Indonesia ditandai dengan ditemukannya relief atau gambar yang terdapat di dinding candi. Pada bangunan peninggalan kerajaan masa lampau juga dapat kita temui kolam-kolam air yang digunakan untuk berenang, seperti situs Taman Sari (Water Castle) yang terdapat di Yogyakarta. Peninggalan itulah yang menjadi bukti kuat bahwa renang memang sudah ada dari zaman kerajaan masa lampau.

Namun, belum dapat dipastikan gaya renang apa yang digunakan pada masa itu. Di Indonesia, pembangunan kolam renang untuk pertama kalinya dibangun di Cihampelas, Bandung pada tahun 1904, kemudian diikuti pembangunan kolam renang Brantas di Surabaya dan kolam renang Cikini di Jakarta yang diperuntukkan hanya untuk orang-orang kulit putih (bukan pribumi). Perlombaan cabang olahraga renang di Indonesia untuk pertama kalinya diselenggarakan pada tahun 1948 di kota Surakarta di Pekan Olahraga Nasional (PON). Gaya renang yang diperlombakan pada saat itu adalah gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada.

BAB II
TEKNIK DASAR RENANG

2.1 Teknik Mengapung

Mengapung merupakan salah satu teknik asas dalam renang yang perlu dikuasai oleh setiap perenang, khususnya pemula. Bagi yang baru belajar, mengapung mungkin kelihatan sukar kerana badan biasanya masih kaku dan mudah panik. Oleh itu, kunci utama ketika mempelajari teknik ini adalah untuk berada dalam keadaan tenang dan rileks. Semakin panik seseorang, semakin besar kemungkinan tubuh akan tenggelam.Bagian dada adalah titik apung di air. Pusat titik berat seseorang berada di sekitar pinggul dalam posisi terlentang secara horizontal dengan kedua tangan di samping tubuh. Karena setiap segmen tubuh memiliki berat yang berbeda, jarak antara setiap segmen dan pusat titik berat pada tubuh mempengaruhi letak atau penentuan pusat titik berat. Beberapa bagian tubuh lebih mudah terapung daripada yang lain; misalnya, dada lebih mudah terapung daripada kaki karena kaki adalah bagian tubuh yang berat.

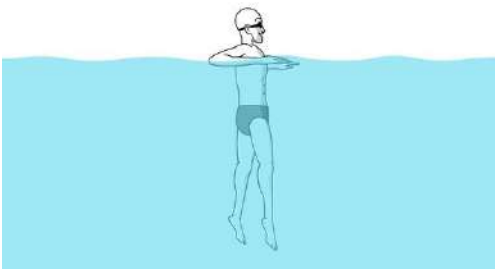
Bagian dada, juga dikenal sebagai pusat titik apung tubuh, menerima daya apung utama dari air. Pada bagian dada tubuh, paru-paru memiliki udara dan biasanya lebih ringan daripada struktur tulang dan otot lainnya. Karena dada cenderung terapung ke atas, bagian ini menjadi titik apung dan kurang daya apung karena titik apung berada di atas titik berat. Untuk membuat posisi mengapung yang lebih baik, bentuk titik berat dan titik apung menjadi satu garis horisontal mulai dari kaki, dada, dan lengan. Karena posisi kaki dan badan tidak sejajar satu sama lain, kaki cenderung menarik tubuh ke arah bawah. Ini karena kaki merupakan bagian tubuh yang paling tenggelam, sehingga menghambat laju perenang. Untuk mempertahankan posisi mengapung dalam garis horisontal, perenang pemula atau anak-anak dapat mengangkat kaki ke permukaan air dan memasukkan kepala ke dalam air. Mengapung di air dapat dilakukan dalam tiga posisi berbeda yaitu terapung terlentang, terapung telungkup, dan terapung tegak. Posisi mengapung tegak adalah yang paling sulit karena titik berat berada di bawah titik apung, sehingga bidang yang mendapat tekanan ke atas dari air lebih sedikit, membuatnya lebih mudah tenggelam.

Gambar 2.1 Mengapung di air

2.2 Jenis-jenis Teknik Mengapung

a) Mengapung Berdiri

1. Berdirilah di kawasan cetek berhampiran tepi kolam.
2. Pegang tepi kolam dengan tangan.
3. Tarik nafas dalam-dalam dan cuba dorong badan perlahan-lahan menjauhi tepi kolam.
4. Pastikan tangan dan kaki selari di permukaan air.
5. Gerakkan tangan seperti kepakan sayap ayam.
6. Kaki pula digerakkan seperti gerakan dalam gaya dada.



Gambar 2.2 Mengapung Berdiri

b) Mengapung Telentang

1. Berdiri tegak sambil menghadap ke atas.
2. Pegang tepi kolam dengan tangan.
3. Luruskan badan dan kaki.
4. Pastikan telinga terendam sepenuhnya di dalam air.
5. Untuk keseimbangan, latihan ini perlu dilakukan sebanyak 10 hingga kali.

Gambar 2.2 Mengapung Telentang

2.3 Teknik Pernafasan

Siswa diminta untuk melakukan pernafasan teratur di darat terlebih dahulu dengan aba-aba atau tanda yang diberikan oleh pelatih. Pelatih diberikan aba-aba untuk menunjukkan kapan harus mengambil nafas dan menghembuskan nafas secara teratur. Ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh untuk proses pembakaran dan untuk mengeluarkan nafas dari sisa pembakaran. Setelah ini dapat dilakukan di darat, cobalah melakukannya di kolam renang yang dangkal atau di tempat di mana siswa dapat berdiri.

Pertama, letakkan wajah di atas air dan ambil udara melalui mulut. Setelah beberapa saat, perlahan buang napas melalui hidung. Ulangi aktivitas ini berulang kali sampai memungkinkan mencapai 50 hingga 100 kali perulangan. Dengan jumlah ini, siswa diharapkan akan terbiasa dan otomatis dengan gerakan ini. Untuk siswa yang masih kesulitan saat melakukannya, sementara siswa dapat menggunakan bantuan hidung untuk mengambil udara melalui mulut dan membuangnya melalui hidung. Namun, teknik ini harus ditinggalkan ketika siswa sudah mampu menguasai irama pernafasan yang sebenarnya, karena dengan cara ini dapat menyebabkan siswa sering menghisap air melalui hidung.

Pernafasan yang betul sangat penting dalam renang kerana ia mempengaruhi daya tahan dan kecakapan pergerakan seorang perenang. Teknik ini perlu dilatih secara berulang agar perenang dapat menyesuaikan diri dengan pola nafas masing-masing. Langkah-langkah Latihan Pernafasan:

1. Berdiri di tepi kolam, pastikan wajah berada di atas permukaan air.
2. Tarik napas menggunakan mulut, tahan beberapa saat.
3. Masukkan kepala ke dalam air, kemudian hembuskan napas melalui hidung.

4. Ulangi proses ini secara konsisten.
5. Disarankan untuk melakukan latihan pernapasan ini sebanyak 10 hingga 15 kali selepas setiap sesi latihan agar pernapasan menjadi lebih kuat dan stabil.

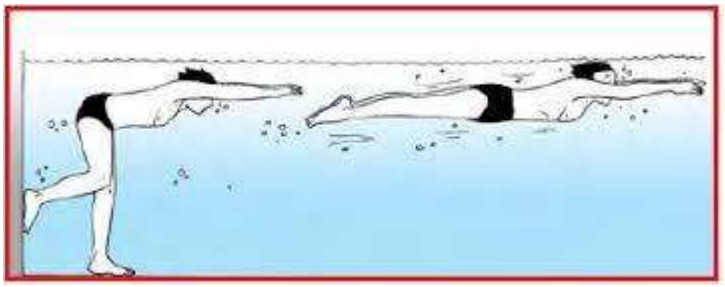
Gambar 2.3 Latihan Pernapasan

2.4 Teknik Meluncur

Teknik meluncur merupakan langkah asas dalam renang untuk membantu perenang menyeimbangkan tubuh di permulaan pergerakan. Teknik ini dilakukan dengan cara meluncurkan tubuh secara mendatar (horizontal) di bawah permukaan air. Latihan teknik meluncur sangat penting kerana ia membantu perenang membiasakan diri dengan air dan membentuk postur yang betul sebelum memulakan gaya renang. Berdiri di tepi kolam dengan kepala membelakangi dinding kolam dan salah satu telapak kaki menempel pada dinding untuk posisi tolakan. Luruskan lengan di atas kepala dan gabungkan ibu jari.

Tundukkan tubuh dan berusaha agar ujung jari tangan pertama kali berada di atas air. Ketika kedua telapak tangan berada di atas air, kaki yang menempel pada dinding memberikan tolakan yang mendorong ke depan. Hindari mengambil sikap berdiri saat meluncur sebelum titik luncur menurun dan kemudian berhenti. Akibatnya, kedua kaki secara otomatis turun sampai mereka dapat berdiri. Siswa sering kesulitan berdiri jika kaki mereka tiba-tiba turun saat meluncur dengan kecepatan tinggi. Latihan meluncur ini dapat dilakukan hingga kedua kaki dapat menempel pada dinding kolam. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh mereka yang telah belajar sebelum meluncur dengan posisi telungkup di atas permukaan air hingga kedua kaki dapat menempel pada dinding kolam. Latihan ini dapat dilakukan berulang kali hingga tubuh dapat rileks dan

menghindari ketegangan yang sering menyebabkan tubuh memutar atau tidak seimbang saat berada di air.

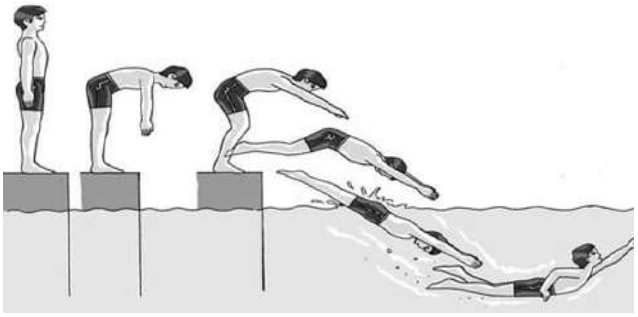


Gambar 2.4 Meluncur posisi berdiri

Meluncur dari tepi kolam adalah fondasi penting dalam renang, khususnya bagi pemula. Kemampuan ini memungkinkan Anda masuk ke air secara mulus dan memulai sesi renang dengan efisien. Berikut adalah langkah-langkah mudah untuk menguasai teknik meluncur dari tepi kolam:

1. Posisi Awal yang Kuat: Berdirilah di tepi kolam dengan jari-jari kaki mencengkeram erat tepian. Posisikan satu kaki (yang lebih dominan) sedikit di depan. Tekuk lutut Anda sedikit seperti akan melompat. Kemudian, bungkukkan badan ke depan dari pinggul, diusahakan serendah mungkin dan sejajar dengan permukaan air.
2. Siapkan Tangan dan Kepala: Satukan kedua telapak tangan di atas kepala, luruskan lengan Anda hingga membentuk ujung yang runcing seperti mata tombak. Jepit kepala Anda di antara kedua lengan. Arahkan pandangan mata Anda ke bawah atau sedikit ke depan, mengikuti arah luncuran. Pastikan tidak ada celah antara lengan dan telinga agar hambatan air minimal.
3. Tolakan Eksplosif dan Luncuran Halus: Ketika Anda siap, dorong kuat-kuat dengan kedua kaki dari tepi kolam. Gerakan ini harus cepat dan bertenaga. Pertahankan tubuh Anda tetap lurus dan kaku, seperti sebuah papan. Saat masuk ke air, usahakan ujung jari tangan Anda masuk lebih dulu, diikuti oleh kepala, bahu, dan seluruh tubuh. Targetkan masuk ke air sehalus mungkin untuk menghindari percikan besar dan kehilangan kecepatan.
4. Mempertahankan Luncuran di Dalam Air: Setelah masuk ke air, tetaplah dalam posisi lurus dan streamlined (aerodinamis) di bawah permukaan air selama mungkin. Biarkan momentum luncuran membawa Anda sejauh mungkin

sebelum Anda mulai menggerakkan kaki atau tangan. Saat kecepatan mulai menurun, Anda bisa mulai menendang kaki atau mengayuh tangan untuk melanjutkan renang.



Gambar 2.4 Meluncur dari atas tepi kolam

2.5 Jenis-jenis Gaya Renang

2.5.1 Gaya Bebas

Gaya bebas, sesuai namanya, adalah gaya renang yang paling fleksibel karena tidak memiliki batasan teknik yang kaku. Fleksibilitas ini menjadikannya gaya tercepat dibandingkan gaya renang lainnya, memungkinkan perenang untuk mencapai kecepatan maksimal melalui berbagai gerakan.

Gaya bebas populer di kalangan pemula maupun profesional. Untuk melakukannya, Anda berenang dengan posisi telungkup, yaitu wajah dan badan menghadap permukaan air. Gerakan utama melibatkan tangan yang mendayung air secara bergantian dan kaki yang menendang naik-turun. Saat lengan Anda bergerak keluar dari air, Anda bisa menoleh ke kanan atau ke kiri untuk mengambil napas, sekaligus memiringkan posisi tubuh.

Posisi badan datar dan sederhana dengan kemiringan kepala lebih tinggi dari pada kaki sehingga gerakan tendangan kaki akan terjadi di dalam air serta bahu harus tetap sejajar selama gerakan tangan mengayun. Berikut cara latihan posisi badan dan meluncur saat berenang:

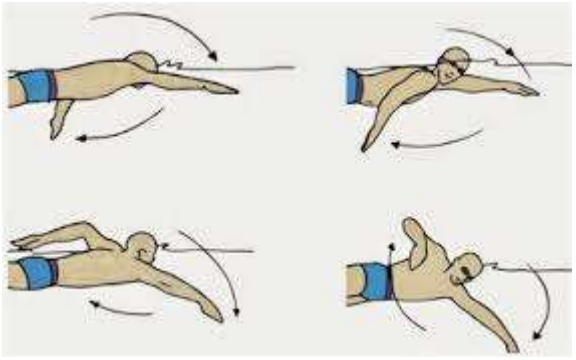
1. Berdiri menempel pada pinggiran kolam renang dengan satu kaki menempel pada dinding kolam
2. Posisi badan membungkuk sejajar dengan permukaan air seperti ketika rukuk dan posisi tangan lurus kedepan mengapit kedua daun telinga.

3. Dorong badan kuat-kuat dengan kaki yang menempel pada dinding kolam, lalu tubuh anda akan meluncur ke depan.
4. Posisi kan tangan, kaki dan tubuh lurus ke depan sejajar dengan permukaan air lalu jaga keseimbangan badan.

Kesalahan yang sering terjadi pada posisi badan saat meluncur:

1. Keseimbangan tubuh labil
2. Kepala terlalu naik ke atas permukaan air
3. Sikap badan kaku
4. Badan tidak streamline

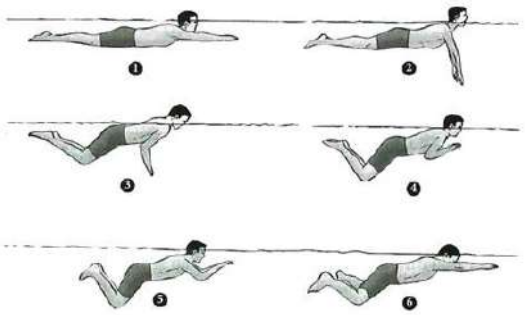
Posisi badan di atas air harus sejajar dengan permukaan air (streamline), yaitu keadaan tubuh rileks.



Gambar 2.5 Langkah Gaya Bebas

2.5.2 Gaya Dada

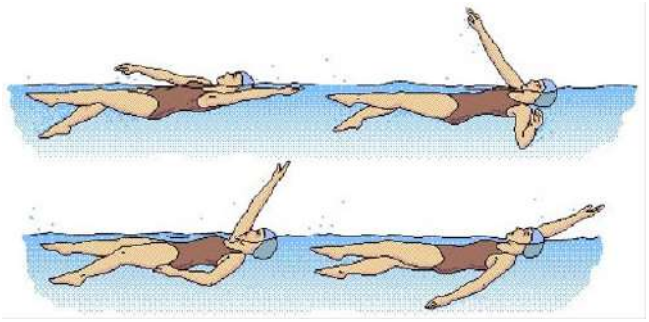
Gaya dada dikenali juga sebagai breaststroke dan sering disamakan dengan pergerakan katak ketika berenang. Dalam gaya ini, kedua-dua tangan ditolakkan serentak dari hadapan ke sisi, manakala kaki melakukan tendangan separuh bulat ke luar. Gaya ini memberi ruang yang lebih besar untuk pernafasan dan sangat sesuai untuk pemula. Ia juga membantu dalam meningkatkan kekuatan kaki serta memberi ketenangan kepada perenang kerana pergerakannya yang perlahan dan tenang.



Gambar 2.5 Langkah Gaya Dada

2.5.3 Gaya Punggung

Backstroke atau gaya punggung dilakukan dalam keadaan tubuh terlentang di atas permukaan air. Tangan akan mendayung secara berselang-seli dari atas kepala ke belakang, sambil kaki menendang dengan ritma yang tetap. Gaya ini unik kerana perenang sentiasa menghadap ke atas, menjadikannya satu-satunya gaya renang yang dilakukan dalam posisi terlentang. Ia bagus untuk memperbaiki postur tubuh dan menguatkan otot belakang serta bahu. Namun begitu, gaya ini memerlukan kawalan arah yang baik supaya tidak terbabas dari lorong renang.



Gambar 2.5 Gaya Punggung

Langkah-langkah Melakukan Renang Gaya Punggung

1. Posisi Tubuh: Mulailah dengan telentang di permukaan air, pastikan tubuh Anda lurus dan rileks seperti papan. Kepala menghadap ke atas, pastikan telinga, bahu, dan pinggul membentuk garis horizontal relatif dengan permukaan air. Usahakan pinggul tetap mengapung tinggi di air untuk menjaga keseimbangan.
2. Gerakan Lengan: Gerakan lengan pada gaya punggung melibatkan tiga fase utama yang dilakukan secara bergantian: Fase Masuk (Entry): Saat satu lengan bergerak

di atas air, ujung jari (biasanya kelingking lebih dulu) masuk ke dalam air sejajar dengan bahu. Lengan harus lurus dan rileks. Fase Menarik dan Mendorong (Pull & Push): Setelah tangan masuk, siku sedikit ditekuk dan telapak tangan menghadap ke bawah, melakukan gerakan "menarik" air ke arah pinggul (seperti membentuk huruf S terbalik). Kemudian, dorong air ke belakang dan ke bawah hingga lengan lurus kembali di samping tubuh. Fase Istirahat (Recovery): Setelah mendorong, ibu jari keluar terlebih dahulu dari air. Lengan diangkat ke atas, lurus, dan diputar kembali ke posisi awal di atas kepala untuk masuk ke air lagi. Pastikan gerakan ini seirama dengan lengan satunya yang sedang menarik dan mendorong.

3. Gerakan Kaki: Gerakan kaki pada gaya punggung mirip dengan gaya bebas, yaitu tendangan mengepak (flutter kick). Gerakkan kaki secara bergantian naik-turun dari pangkal paha, bukan dari lutut. Lutut sedikit ditekuk saat kaki bergerak ke bawah, dan diluruskan kembali saat menendang ke atas. Pastikan gerakan kaki tetap lemas dan tidak kaku, dengan tendangan yang lebih fokus ke arah atas.
4. Pernapasan: Ini adalah bagian termudah dari gaya punggung karena wajah selalu berada di atas air. Anda bisa bernapas secara teratur kapan saja. Tarik napas saat satu lengan beristirahat (bergerak di atas air), dan buang napas saat lengan yang lain bergerak menarik atau mendorong.
5. Start (Opsional, untuk Perlombaan): Berbeda dengan gaya lain, start gaya punggung dimulai dari dalam air. Perenang menghadap dinding kolam, memegang pegangan, dan menolak tubuh ke belakang untuk meluncur.

2.5.4 Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu atau butterfly stroke merupakan gaya yang paling mencabar dalam sukan renang. Gerakannya melibatkan kedua-dua tangan ditarik serentak ke hadapan dan ke belakang, disertai dengan tendangan kaki seperti ekor ikan lumba-lumba. Gaya ini memerlukan kekuatan fizikal yang tinggi, terutama pada bahagian bahu dan pinggang. Walaupun agak sukar, gaya ini mampu memberikan senaman menyeluruh dan sangat efektif untuk membakar kalori. Ia sering digunakan oleh perenang profesional dalam kejohanan.

Gambar 2.6 Gaya Kupu-kupu

Langkah-langkah Melakukan Renang Gaya Kupu-Kupu

1. Posisi Tubuh: Mulailah dengan posisi telungkup di permukaan air. Tubuh Anda harus melakukan gerakan bergelombang dari kepala hingga kaki, seperti gerakan lumba-lumba. Gelombang ini dimulai dari kepala yang menekan ke bawah, diikuti oleh bahu, punggung, pinggul, dan diakhiri dengan tendangan kaki. Usahakan posisi kepala sejajar dengan tubuh, dan pandangan mata ke bawah.
2. Gerakan Lengan (Arm Stroke): Gerakan lengan pada gaya kupu-kupu dilakukan secara serentak dan simetris dengan tiga fase utama: Fase Menarik (Catch & Pull): Kedua tangan masuk ke air selebar bahu di depan kepala. Siku sedikit ditekuk, dan telapak tangan menekan air ke bawah dan ke dalam, membentuk "kunci" untuk menarik air. Gerakan ini menarik tubuh ke depan dan ke atas. Fase Mendorong (Push): Setelah menarik air hingga dekat pinggul, telapak tangan mendorong kuat ke belakang dan sedikit ke atas untuk memberikan dorongan maksimal. Fase Pemulihan (Recovery): Setelah mendorong, kedua tangan diangkat keluar dari air secara serentak, melewati samping tubuh dan diayunkan kembali ke depan untuk masuk ke air lagi. Gerakan ini harus rileks namun cepat untuk meminimalkan hambatan.
3. Gerakan Kaki (Dolphin Kick): Tendangan lumba-lumba adalah ciri khas gaya kupu-kupu. Kedua kaki bergerak serentak naik dan turun seperti ekor lumba-lumba. Gerakan dimulai dari pinggul, bukan hanya lutut. Lutut sedikit ditekuk saat kaki bergerak ke bawah, lalu diluruskan saat menendang ke atas. Biasanya ada dua kali tendangan untuk setiap siklus lengan: satu tendangan ke bawah saat tangan masuk ke air dan memulai tarikan, dan satu tendangan lagi (lebih kuat) saat tangan mendorong air ke belakang.

4. Pernapasan: Pernapasan dilakukan saat kedua lengan menyelesaikan fase pendorong dan mulai terangkat keluar dari air. Angkat kepala ke depan (bukan ke samping seperti gaya bebas) dan ambil napas dengan cepat saat mulut keluar dari air. Kepala harus segera masuk kembali ke air sebelum tangan masuk untuk meminimalkan hambatan.
5. Koordinasi: Koordinasi antara gerakan lengan, tendangan kaki, dan pernapasan adalah kunci untuk gaya kupu-kupu yang efisien. Biasanya, saat tangan masuk ke air dan memulai tarikan, terjadi tendangan kaki pertama. Saat tangan mendorong dan keluar dari air (recovery), tendangan kedua yang lebih kuat terjadi bersamaan dengan pengambilan napas.

BAB III

TES KETERAMPILAN RENANG

3.1 Prosedur Tes Keterampilan Renang

3.1.1 Tes Gaya Bebas 50 Meter

Tujuan Tes

Tes keterampilan renang gaya bebas 50 meter bertujuan untuk mengukur kemampuan dasar perenang dalam menguasai teknik gaya bebas secara menyeluruh, meliputi aspek kekuatan, kecepatan, efisiensi gerak, serta koordinasi pernapasan. Tes ini juga digunakan sebagai dasar evaluasi performa atlet renang.

Alat dan Perlengkapan

- Kolam Renang Standar: Panjang 50 meter dengan kedalaman minimal 1,2 meter, dilengkapi dengan garis lintasan (lane lines).
- Blok Start: Untuk memberikan tolakan awal yang optimal bagi peserta Stopwatch Digital: Mengukur waktu secara presisi hingga 0,01 detik.
- Pistol Start/Klakson Elektrik: Untuk memberikan aba-aba mulai.
- Formulir Penilaian dan Alat Tulis: Untuk mencatat nilai dan observasi teknik. Papan Catatan Skor: Menampilkan hasil tes secara terbuka.
- Bendera Wasit: Digunakan untuk tanda pelanggaran teknik.
- Pelampung Keselamatan dan Petugas Penyelamat: Untuk memastikan keamanan.

Petugas Pelaksana

- Wasit Utama: Memimpin dan mengawasi keseluruhan jalannya tes, serta memutuskan hasil akhir jika terjadi sengketa.
- Starter: Memberikan aba-aba mulai dengan klakson atau pistol start.
- Timer: Bertugas mencatat waktu tempuh setiap peserta secara akurat.
- Juri Teknik: Mengamati dan menilai teknik berenang, posisi tubuh, dan koordinasi Gerak
- Pencatat Nilai: Mendokumentasikan hasil tes dan mengisi formulir penilaian.
- Petugas Penyelamat: Bersiap memberikan pertolongan jika terjadi kecelakaan atau kelelahan.

Prosedur Pelaksanaan Tes

- Peserta berkumpul di tepi kolam dan diberi penjelasan mengenai aturan dan teknis pelaksanaan.
- Pemanasan selama 10–15 menit dilakukan secara mandiri atau dibimbing instruktur.
- Peserta diminta naik ke blok start dan bersiap.
- Starter memberi aba-aba: “Bersedia!”, “Siap”, lalu klakson atau pistol ditembakkan.
- Peserta berenang sejauh 50 meter menggunakan teknik gaya bebas (front crawl).
- Timer dan juri teknik mencatat waktu dan menilai aspek teknis sepanjang lintasan.
- Peserta yang menyelesaikan lintasan akan diberi aba-aba berhenti dan diarahkan keluar kolam.
- Nilai waktu dan teknik digabungkan sebagai total skor.

Kriteria

Komponen	Skor Maksimal
Posisi tubuh mengapung (streamline) Gerakan lengan dan ayunan Gerakan kaki (flutter kick) Koordinasi napas dan gerak Waktu tempuh	20 20 20 20 20

Norma Penilaian

Kategori	Laki-Laki	Perempuan
Kurang	>65	>70
Cukup	56-65	61-70
Baik	45-55	50-60
Sangat baik	<45	<50

3.1.2 Tes Gaya Dada 25 Meter

Pengertian

Renang gaya dada 25 meter adalah aktivitas berenang sejauh 25 meter dengan menggunakan teknik gaya dada. Gaya ini dikenal dengan gerakan seperti katak, di mana tangan dan kaki bergerak simetris, dan kepala sering berada di atas air. Gaya ini cocok untuk pemula karena mudah dipelajari dan membantu melatih pernapasan serta koordinasi tubuh

Tujuan Tes

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dasar peserta dalam melakukan teknik renang gaya dada secara efektif, efisien, dan sesuai dengan prinsip biomekanika renang. Tes juga mengevaluasi aspek kekuatan, ritme, pernapasan, dan efisiensi lintasan pendek (25 meter) menggunakan gaya dada

Alat dan Perlengkapan

- Kolam renang standar 25 meter (kedalaman minimal 1,2 m).
- Blok start atau tepi kolam untuk awalan.
- Stopwatch digital (presisi 0.01 detik).
- Klakson atau pistol start sebagai aba-aba.
- Formulir penilaian teknik gaya dada.
- Papan skor dan papan pelanggaran.
- Bendera wasit untuk penanda teknis.
- Pelampung keselamatan dan petugas penyelamat

Petugas Pelaksana

- Wasit Utama: Mengawasi jalannya tes dan menilai keabsahan hasil.
- Starter: Memberi aba-aba mulai.
- Timer: Mencatat waktu tempuh peserta.
- Juri Teknik: Menilai aspek gerak teknik gaya dada.
- Pencatat Nilai: Menulis hasil dan rekap skor.
- Petugas Penyelamat: Menjaga keamanan peserta.

Prosedur

- Pemanasan: Lakukan stretching dan gerakan ringan sebelum masuk air.
- Start: Mulai dari dinding kolam, dorong tubuh dan meluncur lurus ke depan
- Gerakan Lengan: Tarik kedua tangan membentuk setengah lingkaran ke dada, lalu diluruskan ke depan

- Gerakan Kaki: Tarik tumit ke belakang, buka lutut, tendang ke belakang, lalu rapatkan kaki
- Pengambilan Napas: Angkat kepala saat menarik tangan, ambil napas, lalu masuk kembali ke air
- Koordinasi: Lengan → Napas → Kaki → Meluncur
- Finish: Sentuh dinding dengan kedua tangan bersamaan.

Kriteria

Komponen	Skor maksimal
Gerakan lengan	20
Gerakan kaki	20
Koordinasi tangan-kaki-nafas	20
Posisi Tubuh di air (horizontal/stabil)	20
Posisi Tubuh di air (horizontal/stabil)	20

Norma Penilaian

Kategori	Laki-Laki	Perempuan
Kurang	>38	>43
Cukup	31-38	36-44
Baik	25-30	30-35
Sangat baik	<26	<30

3.1.3 Menyelam Jarak Jauh 20 m

Pengertian

Renang menyelam jarak jauh 20 meter adalah aktivitas berenang di bawah air sejauh 20 meter tanpa muncul ke permukaan

Tujuan Tes

Tes ini bertujuan untuk menilai kemampuan peserta dalam menahan napas dan menyelam secara horizontal di dalam air sejauh 20 meter tanpa naik ke permukaan, dengan teknik streamline dan efisien. Tes juga menilai penguasaan ketenangan dan kontrol tubuh saat menyelam

Alat dan Perlengkapan

- Kolam renang minimal 25 meter.
- Rambu batas 20 meter.
- Stopwatch digital.
- Formulir pengukuran jarak selam.
- Klakson/peluit untuk aba-aba.
- Pengukur jarak selam (tali pengukur/lintasan).
- Petugas Penyelamat

Petugas Pelaksana

- Wasit Utama: Mengawasi keseluruhan jalannya tes.
- Timer: Mencatat waktu selam (jika diperlukan).
- Juri Selam: Menilai teknik, jarak, dan pelanggaran.
- Pencatat Hasil: Mendokumentasikan jarak yang ditempuh.
- Penjaga Keamanan Air: Siaga keselamatan peserta.

Prosedur

- Peserta melakukan pemanasan ringan dan latihan pernapasan
- Peserta diberi instruksi singkat mengenai teknis penyelaman (posisi start, gerakan, batas jarak)
- Peserta bersiap di dinding kolam (start dari dalam air)
- Setelah aba-aba “Siap – Mulai”, peserta melakukan dorongan (push off) dari dinding kolam dan menyelam ke depan dengan teknik meluncur
- Peserta berusaha menyelam sejauh mungkin (maksimal 20 meter) tanpa naik ke permukaan air
- Pengamat mencatat teknik, jarak yang dicapai, dan (jika digunakan) waktu tempuh

Kriteria Penilaian dan Norma

waktu tempuh	Kualifikasi	skor	Keterangan
<25 m	sangat baik	90-100	Kekuatan napas dan teknik sangat baik
21-24 m	baik	80-89	efisien dan stabil
17-20 m	cukup	80-89	perlu peningkatan penguasaan napas

13-16 m	kurang	60-69	kontrol napas kurang
> 13 m	sangat kurang	<60	perlu latihan apnea

3.1.4. Manfaat Olahraga Renang Bagi Kesehatan

Manfaat Fisik Olahraga Renang

- Kesehatan Jantung dan Paru-paru. Renang merupakan olahraga kardio yang sangat baik. Aktivitas ini membantu melancarkan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, memperkuat jantung, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Rutin berenang dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, serta menjaga fungsi organ vital ini.
- Membangun dan Menguatkan Massa Otot. Hampir seluruh otot tubuh bergerak melawan tekanan air saat berenang. Ini melatih kekuatan dan kelenturan otot secara keseluruhan, termasuk otot inti, lengan, kaki, bahu, dan punggung. Renang efektif untuk membentuk tubuh dan meningkatkan massa otot.
- Menurunkan Berat Badan. Renang adalah pembakar kalori yang efisien. Dalam satu jam, renang dapat membakar 400-700 kalori, tergantung intensitasnya. Ini menjadikannya pilihan yang bagus untuk membantu menurunkan berat badan dan menjaga komposisi tubuh yang sehat.
- Rendah Dampak (Low Impact). Karena daya apung air menopang sebagian besar berat tubuh, renang sangat minim dampak pada sendi dan tulang. Ini ideal untuk orang dengan masalah sendi seperti radang sendi (arthritis), cedera, atau bagi ibu hamil, karena dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan mobilitas tanpa beban berlebih.
- Meningkatkan Fleksibilitas dan Kelenturan Tubuh. Gerakan renang yang melibatkan peregangan dan putaran membantu meningkatkan rentang gerak sendi dan fleksibilitas tubuh.
- Baik untuk Penderita Asma. Berenang dapat melatih otot-otot pernapasan dan meningkatkan volume udara yang bisa ditampung paru-paru, sehingga bermanfaat bagi penderita asma.
- Menurunkan Tekanan Darah dan Mengendalikan Gula Darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa renang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan membantu mengendalikan kadar gula.

Manfaat Mental dan Psikologis Olahraga Renang

- Mengurangi Stres dan Meningkatkan Suasana Hati: Seperti olahraga lainnya, renang memicu pelepasan endorfin, dopamin, dan serotonin yang dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan memperbaiki suasana hati. Sensasi air juga memberikan efek menenangkan dan relaksasi.
- Meningkatkan Kualitas Tidur: Rutin berenang dapat membuat tubuh lebih bugar dan rileks, sehingga membantu mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.
- Meningkatkan Fungsi Otak: Peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak saat berenang dapat membantu meningkatkan kewaspadaan dan memori, serta memperlambat penurunan fungsi berpikir.
- Melatih Fokus dan Konsentrasi: Renang membutuhkan koordinasi gerakan dan pengaturan napas yang baik, sehingga dapat melatih fokus dan konsentrasi.

Adapun manfaat olahraga renang bagi kesehatan lainnya, sebagai berikut :

- Mengembangkan Koordinasi dan Keseimbangan. Berbagai gaya renang menuntut koordinasi yang tinggi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan. Latihan koordinasi yang terus-menerus ini tidak hanya bermanfaat di dalam air, tetapi juga meningkatkan koordinasi dan keseimbangan Anda dalam aktivitas sehari-hari. Ini sangat penting, terutama bagi anak-anak dalam masa perkembangan dan lansia untuk mencegah jatuh.
- Mengurangi Risiko Cedera Berulang (bagi Pelari atau Atlet) Bagi para pelari, atlet angkat beban, atau mereka yang sering melakukan olahraga high-impact, renang dapat menjadi bentuk latihan silang (cross-training) yang ideal. Renang memungkinkan Anda melatih sistem kardiovaskular dan otot tanpa memberikan tekanan berulang pada sendi seperti lutut, pergelangan kaki, atau pinggul. Ini membantu mengurangi risiko cedera kelelahan (overuse injury) dan mempercepat pemulihan.
- Membantu Pembentukan Karakter dan Disiplin. Latihan renang yang membutuhkan konsistensi dapat membentuk nilai kerja keras, disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas bagi remaja. Nilai-nilai ini dapat berdampak positif tidak hanya bagi perkembangan pribadi, tetapi juga bagi prestasi akademik dan sosial (Setiawan, 2019).

- Meminimalkan Risiko Cedera. Karena renang dilakukan di air, daya apung dapat mengurangi risiko cedera dari benturan atau tekanan berlebih pada tulang dan sendi. Hal ini membuat renang sangat sesuai bagi remaja yang berada dalam fase pertumbuhan aktif (Purnama & Anwar, 2021).
- Mendukung Kontrol Berat Badan dan Profil Fisik. Renang termasuk salah satu bentuk latihan yang efektif dalam pembakaran kalori dan pengurangan lemak tubuh bagi remaja (Setiawan, 2019). Dengan pola latihan yang teratur, renang dapat membantu mengontrol indeks massa tubuh (IMT) dan mencegah obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Muttaqin, A. (2017). Sejarah Renang di Dunia (Zaman Kuno, Pertengahan, & Modern). https://images.app.goo.gl/1RAKoFZevFi7bLEF6

Gramedia. (2022). Sejarah Renang di Dunia & Indonesia serta Ragam Gaya Renang. https://images.app.goo.gl/x8gvTE9zWaEVLbQq5

Maidarman, M. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. Jurnal Patriot, 1(2), 799-809.

Haryono, S. (2022). Evaluasi Keterampilan Renang Gaya Dada. Jurnal Keolahragaan Nasional, 10(1), 88–96.

Ngawi, B. O. D. (2022, December 6). Teknik Dasar dalam Melakukan Olahraga Renang. DINAS PARIWISATA PEMUDA DAN OLAHRAGA. https://disparpora.ngawikab.go.id/teknik-dasar-dalam-melakukan-olahraga-renang/

Purwoko, S. A. (2024, September 3). 10 Macam-Macam Gaya Renang dan Cara Melakukannya. Hello Sehat. https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/macam-macam-gaya-renang/

Ramadhan, T., & Fitria, D. (2021). Tes Keterampilan Menyelam Jarak Horizontal. Jurnal Ilmu Olahraga, 9(2), 65–72.

Maulana, A. (2020). Teknik Dasar dan Penilaian Gaya Renang. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 12(3), 101–110.

Oktadinata, A., Mardian, R., & Maryadi, W. Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri pada Mata Kuliah Renang 1. Jurnal Physical Education, Health & Recreation. jurnal.unimed.ac.id

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription dari American College of Sports Medicine (ACSM). Buku ini memberikan panduan berbasis bukti untuk merancang program latihan yang aman dan efektif, termasuk referensi untuk aktivitas air.

Fahmi, R., Muhammad, M., & Nurmasyitah, N. (2024). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Kesehatan Jantung pada Pemuda Gampong Tanjong. Sport Health Education: Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Rekreasi.

Buku-buku Pelatihan Renang: Banyak buku yang membahas teknik dasar renang secara komprehensif, termasuk meluncur. Cari buku-buku yang ditulis oleh pelatih renang profesional atau organisasi renang terkemuka.

Buku-buku panduan atau ensiklopedia renang: Biasanya membahas berbagai gaya renang, termasuk gaya bebas secara detail.

Kompas.com**.** "Gerakan Renang Gaya Punggung." (Diakses Juli 2025).

FINA (Federation Internationale de Natation): Buku panduan resmi atau video tutorial dari badan pengatur renang dunia.