PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MURUNG
Alamat : Jalan Veteran No. 25 Puruk Cahu 73911
Telp/Fax. (0528) 31191; email : smansa_mura@yahoo.com
KABUPATEN MURUNG RAYA

LKPD
RENANG
TUGAS INDIVIDU

SatuanPendidikan : SMAN 1 MURUNG
Mapel : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Topik /Materi : RENANG
Nama :
Kelas :

A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang***	3.8.1 Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas 3.8.2 Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas 3.8.3 Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas 3.8.4 Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***	4.8.1 Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas 4.8.2 Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas 4.8.3 Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas 4.8.4 Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik di harapkan mampu :

- Menganalisis keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas
- Menganalisis keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas
- Menganalisis keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas
- Menganalisis keterampilan koordinasi gerakan renang gaya beba
- Mempraktikkan keterampilan gerakan kaki renang gaya bebas
- Mempraktikkan keterampilan ayunan lengan renang gaya bebas
- Mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas renang gaya bebas
- Mempraktikkan keterampilan koordinasi gerakan renang gaya bebas

LIVEWORKSHEETS

MATERI
RENANG

Pengertian Renang

PENGERTIAN RENANG

Pengertian Renang Menurut Para Ahli

- Menurut Ama Abdoelah (1981), Pengertian renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun air asin atau laut.
- Menurut Budiningsih (2010), Renang adalah salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga tubuh terapung di permukaan air.

Renang adalah Aktivitas di dalam air yang bertujuan untuk untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air.

Sejarah Singkat Renang

Sebelumnya renang telah dikenal sejak zaman pra-sejarah dimana diketahui adanya gua-gua yang dipercayai sebagai tempat para perenang zaman batu. Gua-gua itu terletak di sebelah barat daya Mesir dekat Wadi Sora.

Disana ditemukan stempel lilin di Mesir yang berkisaran 4000 sampai 9000 tahun SM. Disana menunjukkan adanya gambar atau lukisan empat seorang perenang dengan menggunakan gaya bebas.
Olahraga renang memiliki sejarah Olimpiade pertama dalam pertandingannya di negara kota Athena, Yunani. Pertandingan tersebut merupakan Olimpiade yang diselenggarakan pada tahun 1896.

Macam-Macam Gaya Renang

1. **Renang Gaya Bebas**
2. **Renang Gaya Dada**
3. **Renang Gaya Punggung**
4. **Renang Gaya Kupu kupu**

Aktivitas Pembelajaran Teknik Dasar Gaya Bebas

1. Pembelajaran gerak dasar kaki renang gaya bebas

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan pada pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus. Sumber gerakan kaki dari pangkal paha, lutut kaki tidak ditekuk.
b. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, saat menggerakkan kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur
c. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, kemudian gerakan kaki agar badan maju ke depan.
d. Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan

LIVEWORKSHEETS

2. Pembelajaran gerak dasar lengan gaya bebas

Tahapan gerakan lengan renang gaya bebas adalah sebagai berikut.

1. Gerakan tangan masuk ke dalam air
   a) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, atau menggunakan ibu jari, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut ± 300 - 400 .
   b) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

2. Gerakan menangkap, yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut ± 300 - 400 .

3. Gerakan menarik,
   dapat dilakukan dengan cara:
   1) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
   2) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
   3) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
   4) Menarik di bawah tubuh/menyilang garis tengah.

4. Gerakan mendorong, dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.

5. Gerakan istirahat, yakni gerakan mengangkat sikut dari dalam air, gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:
   1) Sikut diangkat tinggi.
   2) Sikut diangkat sedang.
   3) Sikut diangkat rendah/mengarah lurus

3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air.
   1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
   2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut, lakukan berulang ulang-ulang.
   3) Dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilainilai disiplin dan kebersihan

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air.
   1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
   2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang putar leher ke atas dan hirup udara
   3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air. 4) Lakukan terus berulang-ulang bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

Kesimpulan

Renang adalah Aktivitas di dalam air yang bertujuan untuk untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air.

Macam macam gaya dalam renang
Renang gaya bebas
Renang gaya dada
Renang gaya kupu kupu
Renang gaya punggung

Teknik dasar gerakan Renang Gaya Bebas
Gerak Dasar Ayunan Kaki
Gerak Dasar Ayunan Tangan
Gerak Dasar Pernapasan
Kombinasi Gerak Ayunan Kaki, Ayunan Tangan dan pernapasan.

LIVEWORKSHEETS

LATIHAN SOAL

1. Suatu cabang olah raga aquatik, yang di lakukan dengan cara menggerakkan bagian tangan atau kaki, sehingga mampu untuk mengapungkan atau mengangkat semua bagian tubuh ke atas permukaan air, tanpa bantuan suatu alat apapun. Merupakan cabang olah raga...
   a. Senam.
   b. Renang.
   c. Menyelam
   d. Mendayung

2. Gerakan yang di lakukan dengan cara menengkulupkan badan, dimana tangan melakukan gerakan memutar dan kaki melakukan gerakan turun naik (tarikan dan Tendangan). Dalam renang cara ini merupakan...
   a. Gaya Bebas.
   b. Gaya Katak.
   c. Gaya Dada.
   d. Gaya punggung
   e. Gaya kupu – kupu

3. Memiliki cara berenang yang hampir sama dengan gaya dada, tetapi memiliki perbedaan pada gerakan kedua lengan yang secara bersamaan mengayuh bergerak ke depan. Merupakan teknik renang...
   a. Gaya Bebas.
   b. Gaya Katak.
   c. Gaya Dada
   d. Gaya Kupu – Kupu.
   e. Gaya Punggung.

4. Teknik pengambilan napas dalam renang yang di lakukan dengan cara, saat tangan diangkat keatas untuk mengayuh, kemudian kepala digelengkan kesamping kanan atau kiri, setelah itu lakukan penariakan nafas bisa dengan mulut atau hidung. Cara ini merupakan teknik renang...
   a. Gaya Bebas.
   b. Gaya Anjing.
   c. Gaya Dada
   d. Gaya Kupu – Kupu.
   e. Gaya Punggung.

LIVEWORKSHEETS

5. Pada renang gaya bebas kesalahan yang biasa di lakukan bagi pemula adalah pada saat gerakan memutar tangan tanpa memperhatikan bagian tubuh lainnya. Sedangkan cara yang benar adalah dengan cara...
   a. Membuat gerakan putaran tangan dengan mengikut sertakan bagian pinggang dan bahu secara bersamaan.
   b. Membuat gerakan putaran tangan dengan mengikut sertakan bagian pinggul dan bahu secara bersamaan.
   c. Membuat gerakan putaran tangan dengan mengikut sertakan bagian pinggang dan pundak secara bersamaan.
   d. Membuat gerakan putaran tangan dengan mengikut sertakan bagian pinggul dan pundak secara bersamaan.
   e. Membuat gerakan putaran tangan dengan mengikut sertakan bagian tulang belakang dan bahu secara bersamaan.

6.

   Amati video youtube di atas cara melakukan teknik dasar ayunan kaki adalah sebagai berikut :
   a. Posisi badan, dan kedua kaki lurus. gerakan kaki dari pangkal paha turun naik , lutut kaki tidak ditekuk.
   b. Posisi badan, dan kedua kaki lurus. gerakan kaki turun naik , lutut kaki tidak ditekuk.
   c. Posisi badan, lurus. gerakan kaki dari pangkal paha turun naik , lutut kaki tidak ditekuk.
   d. Posisi badan, dan kedua kaki lurus. gerakan kaki dari pangkal paha turun naik , lutut kaki
   e. Posisi badan menghadap air , dan kedua kaki lurus. gerakan kaki dari pangkal paha turun naik , lutut kaki tidak ditekuk.

LIVEWORKSHEETS

7.

Amati video youtube di atas kegunaan dari tarikan dan dorongan pada teknik gerak dasar ayunan tangan adalah :

a. Sebagai kekuatan untuk menarik maju tubuh dan gerakan dorongan adalah berguna untuk mengurangi hambatan air.
b. Sebagai kekuatan membuat maju tubuh
c. Rangkai dari kegiatan dalam melaksanakan teknik dasar gerak ayunan kaki
d. Sebagai kekuatan untuk menarik maju tubuh kedepan dan dorongan untuk membuang hambatan air
e. Sebagian dari aktivitas renang

SOAL MENJODOHKAN

8. Posisi tubuh lurus di atas permukaan air, kedua tangan lurus, pada saat mengayuh kan tangan kepala di miringkan kesamping kiri atau kanan untuk mengambil napas melalui mulut dan di keluarkan melalui mulut. Rangkai gerak ini di sebut :	A. Gaya Bebas
9. Kaki di lurus kan tangan memegang dinding kolam atau memegang pelampung, gibaskan kaki keatas dan kebawah secara bergantian. Gerakan ini di lakukan dari pangkal paha dan lulut tidak boleh di tekukkan Rengkai gerak ini di sebut :	B. Pernapasan
10. Cabang lomba ini sering di perlombakan dan sering juga di sebut sebagai gaya renang tercepat	C. Ayunan Kaki

LIVEWORKSHEETS