**METODE MENGAJAR RENANG DARI SD SAMPAI KE SMA SEDEAJAT**

**MARSIYEM**

**ABSTRAK**

 Di dalam belajar berenang kita perlu mengetahui : tehnik dasar renang metode mengajar renang. Tehnik- tehik dasar renang berisikan:

1. Tahanan dan dorongan.
2. Macam - macam tahanan
3. Posisi badan padabidang vertikal dan bidang horizontal.
4. Sikap renang dalam mendayung.
5. Sikap tangandan jari-jarinya dalam mendayung .
6. Pelaksanaan dorongan.

 Sedangkan metode mengajar renang mencakup metode wajar,macam –macam permainan di dalam air untuk pengenalan tanpa latihan –latihan persiapan yang merupakan pengenalan terhadap air secara sadar dan latihan meluncur.

Urutan latihan dalam mengajar gaya dasar:

1. Meluncur.
2. Gerakan kaki
3. Meluncur dengan gerakan kaki
4. Gerakan lengan
5. Meluncur , gerakan kaki dan gerakan tangan
6. Pernafasan di sesuaikan dengan gerakan lengan.
7. Gerakan keseluruhan, meluncur gerakan kaki, gerakan lengan dan pernafasan.

 Para guru olahraga/pelatih dapat memberikan tehnik renang dan dan mengajar kannya sesuai uraian di atas. Selajutnya dapat memberikan tehnik cara posisi badan di air untuk mengurangi tahanan misalnya posisi badan sedatar air tidak vertikal agar dorongan agar dorongannya mempercepat meluncur dan maju kedepan.

 Dengan menguasai gerakan dar gerakan meluncur sampai gerakan mengambil nafas di harapkan siswa dapat menguasai berenang dari gayadasar sampai gaya lanjutan yaitu : gaya bebasdan gaya dada untuk gaya dasar dan gaya punggung dan gaya kupu-kupu adalah gaya lanjutan.

Kata kunci : renang, meluncur, gaya

**METODE MENGAJAR RENANG DARI SD SAMPAI KE SLA**

**Pendahuluan**

Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari sekolah dasar sampai sekolahmenengah atas sederajat ,terdapat materi olahraga pilihan diantaranya ialah berenang. Siwa yang mempunyai prestasi renang dapat dibina dalam wadah PRSI organisasi di KONI. Selain itu juga ada instansi lain yang ikut menyelenggarakan lomba renang misalnya ,Sumatra-Jawa yang pernah diadakan lomba berenang di selat Sunda, serta pulau Jawa dan pulau Madura di selat Madura dan di Palembang lomba renang menyeberangi Sungai Musi.

**Permasalahan**

Bagaimana cara mengajar renang di Sekolah Dasar sampai Sekolah Lanjutan Atas ?

**Tujuan**

Siswa dapat melakukan renang gaya bebas .

Siswa dapat melakuakan renang gaya dada.

Siswa dapat melakukan renang gaya punggung.

Siswa dapat melakukan renang gaya kupukupu.

**Pembahasan**

Dalam renang kita mengenal 4 gaya yaitu: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu.

Gaya bebas dan gayadada adalah gaya dasar,sedangkan gaya punggung dan gaya kupu-kupu adalah gaya lanjut.

Apa bila kita mengajar renang di mana siswanya sama sekai belum dapat berenang. Maka kita harus mengajar dengan salah satu gaya tersebut. Apabila salah satu dari gaya dasar telah di kuasai selanjutnya kita mengajarkan dasar ke dua setelah itu barulah kita mengajar kan gaya lanjut yaitu gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada waktu pertama kali kita megajarka kepad siswa yang sama sekali belum dapat bereag. Gaya dasar apakah yag kita dahuluka gaya bebas atau gaya dada? Hal ini yang merupakan keharusan bahwa gaya bebas lebih dahulu kita ajarkan, baru kemudia gaya dada, atau sebalikya gaya dada dahulu lalu gaya bebas. Lebih mudah manakah antara gaya bebas dan gaya dada untuk mempelajarinya? Masing-masing gaya tersebut mempunyai kesulitan da mempunyai kemudahan.

 Gerakan kaki dan tangan gaya bebas

Gerakan kaki adalah naik turun bergantian pada bidang vertikal, persis sama dengan kaki pada orang yang sedang berjalan, sehingga mudah untuk melakukan gerakan kaki gaya bebeas ini. Gerakan lengan adalah berputar melakukan dayungan dan rekaveri (gerakan lengan dari dayung sampai siap mendayung lagi).

 **Gerakan kaki dan lengan gaya dada**

Gerakan kaki, dafi sikap meluncur kaki di tarik dengan membengkokkan lutut, kemudian ditendangkan mencambuk dengan telapak yang aktif : gerakan itu sukar untuk dipelajari. Demikian juga pada gerakan lengan dari sikap meluncur, tangan didayungkan dalam gerakan yang memutar, kemudian diluruskan lagi dalam cara mengambil nafas pada gaya bebas.

 Pernafasan gaya bebas dengan cara menolehkan kepala ke are=ah samping dengan sumbu gerakan garis sepajang badan, menolehkan kepala sehingga mulut keluar dari permukaan air untuk bernafas adalah gerakan yang cukup rumit.

**Cara mengambil nafas denga gaya dada**

 Pernafasan gaya dada dengan cara mengangkat kepala ke depan sehingga nulut keluar dari permukaan air, gerakan ini umumnya mudah dilakukan. Kesimpulan : pada gaya bebas lengan dan kaki mudah dilakukan tetapi setelah mempelajari pernafasan akan mengalami kesulitan. Pada gaya dada gerakan lengan dan kaki sukar dilakukan tetapi gerakan pernafasan mudah untuk dilakukan. Gaya punggung, sebenarnya geraka lengan dan gerakan kaki mudah untuk dilakukan tetapi membuat sikap telentang pada permukaan air adalah hal yang sukar dilakukan. Karena dalam sikap telentang akan timbul berbagai keakutan dari anak, diantaranya rasa takut tenggelam, takut hidungnya kemasukan air dan lain-lain.

 Pada gaya kupu-kupu di samping gerakan lengan dan gerakan kaki sikar dilakukan juga dayungkan lengan harus cukup kuat, untuk dapat mengangkat dada ke atas, agar rekaveri lengan dapat dilakukan di atas permukaan air. Jadi gayalanjut ini adalah gaya yang cukup sulit untuk dipelajari, sehingga untuk mempalejari kedua gaya lanjut ini perlu gaya dasar dikuasai dahulu.

Persiapan awal

Dalam mengajar renang perlu megetahui pengertian hal-hal berikut ini : metode yang digunakan dalam proses mengajar renang adalah metode wajar dari Kurt Weisner (Austia) yang terdiri dari 3 bagian yaitu :

1. Permainan
2. Latihan-latihan persiapan
3. Latihan-latihan khusus

**Perbedaan mengajar dan melatih**

**Mengajar**

* Murid dianggap belum dapt berenang menggunakan prinsip-prinsip dari mengajar yaitu : permainan, latihan persiapan dan latihan khusus (inti).
* Dalam mengajar penjelasan harus banyak, sebentar-sebentar harus berhenti untuk diberi penjelasan secara step by step,
* Dalam mengajar tiap bentuk latihan harus dijelaska dalu, lalu diberi contoh, baru murid mengerjakan diadakan koreksi, kalau perlu diberi contoh lagi baik contoh yang betul maupun contoh yang salah, kemudian disuruh mn=engerjakan laithan lagi. dalam mengajar selalu dimulai denga gaya dasar, yaitu gaya dada (katak) dan gaya bebas (rimau).

**Melatih**

Siswa dianggap sudah dapat berenang menggunakan prinsip-prinsip latihan yaitu :

1. Pemanasan warning up
2. Latihan inti
3. Pelepasan warning down

Dalam melatih penjelasan sedikit latihan banyak.

Dalam melatih menggunakan kekempat gaya : gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu.

Perlengkapan calon perenang.

1. Pakailan renag yang memenuhi syarat (bukan warna putih)
2. Pluit yang berbunyi nyaring
3. Persiapan tertulis yang betul dan rapi dan setelah hafal urutan-urutannya. Sebelum dimulai harus dihitung jumlahnya dan selesai dihitung lagi.

Jarak antara satu murid dan murid yang lain terutama pada gaya dada. Dalam mengajar gaya pada gerakan kaki maupun gerakan lenga dengan aba-aba.

Inti

 Permainan merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain murid akan berjalan, berlari-lari meloncat baik ke depan ke belakang maupun ke samping dan kadang-kadang jatuh ke air. Dalam permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira atau disadari oleh siswa telah mengenal sifat-sifat air, air diantaranya dingin, benda iar, memberikan tahanan baik ke atas maupun ke depan yang cukup besar.

 Dengan permainan ini perasaan terhadap air takut akan hilang dan timbul kepercayaan terhadap diri sendiri sehingga akan mudah menerima bentuk-bentuk pelajaran berikutnya. Permainan ini dilakukan di kolsm renang dengan kedalaman antara 1 meter – 25 meter. Dalam permainan ini di daerah tempat bermain haruslah dibatasi sehingga murid tidak lari keluar dari air atau bergerak ke arah yang dalam. Latihan persiapan adalah bentuk – bentuk pengenalan air secara sadar sehingga murid lebih mengenal sifat :

1. Bentuk-bentuk latihan persiapan ini berupa :
2. Dengan sikap berdiri mengangkang badan di bungkukkan ke depan sehingga muka masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dengan maksud membiasakan tekanan air dengan mata terbuka dengan maksud membiasakan tekanan air terhadap mata, hidung, telinga.
3. Masukkan seluruh kepala ke dalam dengan cara jongkok. Tangan berpegangan pada kaki. Di sini telinga akan mendapatkan tekanan air.
4. Dari sikap jongkok kedua, kaki diangkat dan tangan menekuk lutut. Dengan cara ini akan dirasakan tekanaan ke atas oleh air.

MELUNCUR

 Meluncur adalah dasar yang pertama dari renang setiap gaya selalu ada gaya dalam keadaa meluncur. Sikap meluncur yang baik, sudah merupakan andil yang besar dalam membuat posisi badan yang stream line (datar) dalam renang. Latihan meluncur dilakukan pada kedalaman 1 meter sampai 1,25 meter.

Cara latihannya adalah :

1. Berdiri rapat pada dinding kolam, ke dua lengan diluruskan ke atas, sehingga daun telinga menempel pada lengan bawah.
2. Satu kaki diangkat dan bertumpu pada dinding kolam.
3. Dada, kepala dan lengan ditekuk ke depan, sehingga dada, lengan dan muka menempel pada permukaan air, telapak tangan menghadap ke bawah dan dekat satu sama yang lain.
4. Kaki yang masih bertumpu pada dasar kolam dengan cepat dibawah. Jarak kaki antara telapak kaki kiri meksimal di atas dan telapak kaki kanan maksimal di bawah disebut amplitudo. Amplitudo gerakan kaki gaya bebas antara 25-40 cm, tergolong dari kekuatan dan panjangnya kaki perenang.

Dengan singkat dapat disimpulkan gerakan kaki pada renang gaya bebas, adalah sebagai berikut. Gerakan kaki dilakuka dengan naik bagian bawah dengan kekuata penuh, sedangkan posisi kaki kanan dan kaki kiri. Dimulai dari pangkal paha, dan pada gerakan menendang ( ke bawah ) tertekuk pada lutut, untuk kemudian diluruskan.

Gerakan lengan

Gerakan lengan pada gaya bebas terdiri dari dua gerakan yaitu :

1. Gerakan rekaveri, yaitu geraka lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan dari saat keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
2. Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan tarikan (full) dan gerakan mendorong (push). Gerakan ini dimulai dari saat ujung kaki, jari tangan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

Rekaveri Lengan

 Pada waktu rekaveri siku yang pertama kali keluar dari air, dalam suatu gerakan ke atas dan ke depan, sedang lengan bawah telapak tanga dan jari-jari mengikuti dengan cepat diangkat dan bertumpuh pada dinding kolam berdekatan denngan kaki yang lain. Secara seretak kedua kaki bertolak sekuat-kuatnya untuk meluncur.

Urutan latihan dalam mengajar gaya dasar.

1. Meluncur
2. Gerakan kaki
3. Meluncur dengan geraka kaki
4. Gerakan lengan
5. Meluncur gerakan, gerakan lenga
6. Pernafasan disesuaikan dengan gerakan lengan.
7. Gerakan keseluruhan, meluncur, gerakan kaki dan gerakan lengan dan pernafasan

Gaya bebas, dalam renang gaya dada ada 5 hal gaya bebas yang harus diperhatika yaitu sebagai berikut :

1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan lengan
4. Pernafasan
5. Koordinasi gerakan

Posisi badan dalam renang, dalam renang harus dikuasai mendapat tahanan depan yang sekecil mungkin. Hal ini tergantung pada posisi badan dalam air. Bila posisi badan perenang dalam posisi horizontal atau datar, maka perenang akan mendapat tahanan depan pada bidang yang lebarnya dan panjangnya setebal badannya.

Dalam posisi horizontal ini perenang sangat mudah untuk bergerak maju karena tahanan depan lebih kecil.

 Dalam bernafas sikap kepala haruslah menoleh ke arah samping bukan mengangkat kepala, jadi gerakan kepala ini pada axis (as) garis sepanjang badan, bukan axis dari kiri dan kanan. Dapat dikatakan bahwa kunci dari posisi badan yang baik. Bila sikap dari posisi dalam renang. Dengan kata lain kepala merupakan kemudian dari posisi badan. Bila kepala terangkat ke atas maka badan akan turun yaitu pinggang dan kaki. Oleh sebab itu kepala harus dijaga jangan sampai diangkat. Tetapi menolehkan ke arah samping sehingga posisi dalam melaksanakan pernafasan. Perlu ditekankan pada para perenang pemula agar tidak melihat kearah depan tetapi ke arah samping sehingga posisi badan akan tetap strem line, posisi badan yang paling baik adalah apabila sikap kepalasedemikian rupa sehingga permukaa air tepat ramut dan dahi.

**Gerakan Kaki**

Dalam renang gaya bebas berfungsi kaki utama sebagai stabilotor dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan strean line sehingga tahanan menjadi kecil. Tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran dan malahan pada kebanyakan perenang menjadi satu-satunya sumber dorongan atau luncuran. Gerakan kaki gaya bebas dan dilakukan prinsip yang harus diingat yaitu bahwa dimulai dari pangkal paha. Posisi kaki kiri berada paling dalam atau rendah pada akhir dari tendangan ke bawah. Paha dan betis merupakan satu garis lurus tanpa tekanan lutut. Sikap kaki yang lurus ini sampai pada ujung kaki.

1. Posisi kaki kanan pada posisi kanan pada saat ini lutut mulai diturunkan dengan permulaan dari pangkal paha.
2. Posisi kaki kiri ke atas dalam keadaaan lurus tanpa tekanan, gerakan ini sepenuhnya dari pangkal paha, dan dilakukan dengan gerakan yang tidak keras dan relaks. Sedangan posisi kaki kanan dengan tendangan ke bawah yang keras, gerakan dari pangkal paha diperluas dengan tekukan pada sedikit lutut.
3. Posisi kaki kirindalam pertengahan gerakan ke atas yang dilakukan dengan relaks dan lurus, sedangkan posisi kaki kanan mulai menendang dengan meluruskan kaki bagian bawah (betis dan telapak kaki ). Tendangan kaki ini dilakukan dengan keras dan kuat.
4. Posisi kaki kiri hampir menyelesaikan gerakan ke atas dalam keadaan uang lurus dan relaks. Sedang posisi kaki kanan hampir menyelesaikan tendangan kaki denga keras, dimana betis dan telapak kaki menendang air ke bawah sampai pada posisi yang lurus dengan paha.
5. Posisi kaki kiri selesai pada gerakan ke atas dan dalam keadaan lurus berada lurus berada maksimal di atas. Posisi kaki kanan selesai melaksanakan tendang dan dalam keadan lurus berada maksimal.
6. Posisi kaki kiri dalam persiapan atau mulai melakukan tendangan dengan gerakan dari pangkal paha dan sedikit tekanan pada lutut. Sedangkan kaki kanan dalam persiapan atau mulai menaikkan kaki dalam keadaan lurus.
7. Posisi kaki dari melaksanakan tendangan dengan gerakan dari pangkal paha dan bengkok pada sendi lutut besar, sedangkan kaki bagian bawah dal dalam persiapan tendangan. Posisi kaki kanan masih dalam persiapa untuk menaikan kaki kanandalam keadaan lurus, sumbu gerakan ini adalah articulatio cixae (pangkal paha).
8. Posisi kaki kiri dalam pelaksanaan tendangan yang gerakan dalam dari pangkal paha, dengan cara meluruskan kaki bagian bawah dengan kekuatan penuh. Sehingga posisi kaki kanan dalam perjalanan menaikkan kaki secara lurus.

**Urutan gerakan lengan dan kaki pada gaya bebas**

1. Sewaktu tangan kanan masuk ke dalam air dengan cara menusuk tapak tangan menghadap ke luar dalam permulaan tarikan. Lengan kiri dalam permulaan dorongan. Kaki kanan dalam permulaan tendangan dan kaki kiri persiapan ke atas. Nafas dikeluarkan melalui mulut dan hidung.
2. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan telah berada setengah dari dorongan. Kaki dalam pelaksanaan tendangan dan kaki kiri sedangkan digerakan ke atas.
3. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan kiri pada akhir dorongan. Kaki kanan pada akhir tendangan sedang kaki dalam perjalanan ke atas.
4. Lengan kanan akan menekan ke bawah, lengan kiri pada akhir dorongan. Kaki kanan selesai melaksanakan tendangan kaki airi pada permulaan tendangan.
5. Lengan kanan berada pada akhir tarikan, sedang mulai mengadakan rekaveri. Kaki kanan mulai naik dalam keadaan lurus. Sedang kaki kiri pada pertegahan tendangan. Badan mulai oleng.
6. Lengan kanan pada akhir tarikan, lengan melaksanakan permulaan rekaveri dengan siku diangkat. Kaki kanan masih naik ke atas, kaki kiri masih dalam pelaksanaan tendangan.
7. Lengan kanan masih dengan mendorong dimana lengan dibengkokkan ke arah dalam. Lengan kiri dalam pelaksanaan rekaveri, membawa siku kiri ke depan. Kaki kanan mencapai maksimal di atas dan kaki kiri pada tahap dari tendangan. Badan oleng ke kiri, muka ke arah bawah kiri.
8. Lengan kanan dalam pelaksanaan dorongan dengan sikap membengkok ke dalam. Lengan pada pertengahan rekaveri dan denga siku tinggi.
9. Lengan kanan masih dalam dorongan, lengan kiri setengah perjalanan rekaveri. Kaki kanan entry pada tendangan sedang kaki kiri naik ke atas dalam keadaan lurus.
10. Lengan kanan dalam dorongan tekukan pada siku secara maksimal. Lengan kiri mulai entry kanan pada akhir tendangan sedang kaki pada gerakan ke atas. Kepala mulai memutar.
11. Lengan kanan masih dalam dorongan, telapak tangan mengarah kegaris badan, lengankiri telah menusuk ke air.
12. Lengan kanan mendekati akhir dorongan, telapak tangan menghadap kelaur. Lengan kiri dalam persiapan menarik. Kaki kanan dalam perjalanan ke atas lurus, kaki kiri dalam perubahan tendangan.
13. Lengan kanan pada akhir dorongan, lengan kiri dalam tarikan kaki kanan masih naik ke atas kaki kiri pada akhir tendangan dengan sikap lurus.
14. Lengan kanan telah selesai dengan dorongan, di mana ibu jari menyentuh paha. Lengan kiri dalam pelaksanaan tarikan dengan telapak menghadap keluar.
15. Lengan kanan dalam persiapan rekaveri, lengan kiri masoh dalam tarikan. Kaki dalam tendangan, kaki kiri masih naik dengan lurus.
16. Lengan kanan dalam perjalanan rekaveri siku tinggi, lengan kiri dan kelur. Kaki kanan pada akhir tendangan, karena kaki kiri berada maksimal di atas.
17. Lengan kanan pada pertengahan rekaveri, lengan kaki kiri pada kahir tarikan. Kaki kiri mulai mulai melaksanakan tendangan dengan meluruskan bengkokan pada lutut.
18. Lengan kanan hampir selesai rekaveri lengan kiri mulai pada dorongan dengan mengubah telapak dan kaki kiri dalam pelaksanaan tendangan.

**Start dan Pembalikan**

 Start merupakan langkah awal dari suatu pertandingan. Start yang baikakan menghasilkan andil yang besar dalam suatu pertandingan. Start dikatakan baik apabila menghasilkan luncuran yang keras. Luncuran tersebut disebabkan oleh tonjolan kedua kaki dan gerakan dari badan. Pada olahraga renang kita mengenal 2 macam start yaitu :

1. Start dari atas (pada start block) untuk renangan dalam sikap telungkup, yaitu : gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu.
2. Start dari bawah (menggantungkan pada start block) untuk renangan dalam sikap telentang yaitu : gaya punggung.
3. Ambillah sikap membungkuk, dimana kedua belah lengan berada tergantung lurus ke bawah, pandangan diarahkan ke bawah / dasar kolam.
4. Dengan ayunan yang dilaksanakan ke belakang, maka akibatnya tubuh terdorong miring ke depan, sikap kedua belah kaki agak membengkok dalam sikap yang relaks.
5. Makin jauh ayunan tangan ke belakang, maki condong tubuh menuju permukaan air.
6. Ayunan yang maksimal dilakukan, adalah merupakan titik akhir dari ayunan yang dilakukan untuk mendapat dorongan yang maksimal dari sikap yang dilakukan untuk melakukan tolakan.
7. Akibat ayunan tangan yang dilakukan, sikap tubuh akan cenderung miring, dalam sikap ini sudut yang dibentuk oleh lutut kaki makin membesar di mana sikap ini merupakan sikap untuk menolak dengan dorongan kedua belah telapak/ujung-ujung jari kaki.
8. Serentak dengan ayunan tangan untuk dikembalikan ke depan, lakukanlah tolakan kaki, pandangan diarahkan lurus ke depan.
9. Ketika ayunan tangan bergerak ke depan, lakukanlah tolakan kaki, pandangan diarahkan lurus ke depan.
10. Dengan tolakan yang keras dari kedua kaki, tangan diluruskan ke depan, demikian juga badan berusaha dalam sikap lurus.
11. Dengan kedua belah kaki, tolakan dilakukan, kemudian kedua belah tangan diluruskan ke depan, demikian pula sikap kedua kaki lurus ke depan.
12. Saat kedua belah kaki lepas landas dari balok start, luruskan kedua belah kaki.
13. Dengan sedikit menundukkan kepala mendekati kedua belah lengan yang lurus di depan, tubuh akan dikendalikan untuk permukaan air di dalam sikap yang baik.
14. Berikutnya adalah saat kedua belah lengan yang lurus masuk ke permukaan air dimana yang masuk terdahulu adalah kedua ujung jari tangan. Selanjutnya berurutan, lengan bawah, lengan jari tangan, selanjutnya berurutan, lengan bawah, lengan atas, bahu, tubuh, pinggul, tungkai atas lalu tungkai bawah.
15. Setelah seluruh tubuh berada dibawah permukaan air, langkah selanjutnya adalah melakukan gerakan kaki untuk mendorong tubuh ke atas permukaan air. Dengan sikap kedua belah tangan tetap berada di samping telinga, kedua tangan lurus di depan, arah pandangan tetap lurus ke depan.
16. Saat setelah berada di atas permukaan air, lekukan gerakan gaya sebagaimana mestinya.
17. **Start Dari Bawah**
18. Bergantunglah pada balok start dengan posisi kaki seperti yamh diinginkan.
19. Pada aba-aba Aaaawaaas, tariklah kedua belah lengan dengan menarik besi bergantung, sehingga tubuh membentuk sudut, untuk kemudian bersiap melakukan tolakan.
20. Bertepatan dengan bunyi pistol ataupun pluit, ayunkanlah kedua belah lengan ke samping lurus, dimana pada saat itu kedua belah kaki serentak melakukan tolakan.
21. Saat seluruh tubuh masuk ke permukaan air dengan kedua belah lengan lurus di samping telinga, selanjutnya melakukan gerakan seperti yang ditentukan dalam gaya punggung.

**Pengembalian**

 Pengembalian pada renang dilakukan sesuai dengan gaya renangnya. Masing-masing gaya mempunyai cara dan peraturan pembalikan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Pembalikan pada olahraga renang terdiri dari :

1. Pembalikan gaya bebas
2. Pembalikan gaya dada
3. Pembalikan gaya punggung
4. Pembalikan gaya kupu-kupu
5. Pembalikan gaya bebas

Peraturan mengenai pembalikan gaya bebas adalah sebagian dari badan menyentuh dinding pembalikan. Teknik pembalikan gaya bebas yang terakhir adalah kaki yang menyentuh dinding pembalikan (bukan tangan) yang sekaligus dipakai untuk mendorong badan dalam meluncur. Pembalikan gaya bebas dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu :

1. Pembalikan biasa
2. Pembalikan dengan salto

**Kesimpulan**

 Dalam mempelajari berenang gaya dasar, gaya bebas dan gaya dada dimulai dengan :

1. Belajar mengapung
2. Meluncur
3. Meluncur dengan gerakan tangan
4. Meluncur dengan gerakan kaki
5. Gerakan meluncur dengan gerakan tangan dan mengambil nafas
6. Gerakan kaki dan tangan serta mengambil nafas
7. Koordinasi gerakan : meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan mengambil nafas.
8. Start pada saat berenang, pembalikan finish

Gaya dada dan gaya bebas

Selanjutnya setelah menguasai gaya dasar dilanjutkan gaya lanjutan yaitu gaya punggung dan gaya kupu-kupu

**Saran**

1. Bagi perenang pemula diajarkan pada kolam yang dangkal 1,2 m jangan ke tempat yang dalam
2. Bagi guru yang mengajar renang silahkan menggunakan metode mengajar yang paling mudah ke yang paling sukar.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aip, Syarifuddin dan Muhadi. 1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta.Dirjen Dikti. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kosasi, Engkos. 1993. Olahraga : Teknik dan Program Latihan. Akapres. Jakarta.

Simanjuntak, VG, dkk. 2009. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3 SKS. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.