

# **Makalah Olahraga**

## **Renang Gaya Bebas**



**Oleh**

**Ilham Mamduh Al Ghifari**

**X PPLG II**

**SMKN 7 BALEENDAH**  
**JURUSAN PENGEMBANGAN**  
**PERANGKAT LUNAK & GIM**

# Daftar Isi

<b>Makalah Olahraga .....</b>	<b>i</b>
<b>Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ii</b>
<b>Bab I .....</b>	<b>1</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Tujuan .....</b>	<b>1</b>
<b>C. Manfaat .....</b>	<b>2</b>
<b>Bab II .....</b>	<b>2</b>
<b>Pembahasan .....</b>	<b>2</b>
<b>A. Sejarah Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>2</b>
<b>B. Pengertian Renang Gaya Bebas .....</b>	<b>3</b>
<b>C. Teknik Gaya Renang Gaya Bebas dan Manfaatnya .....</b>	<b>4</b>
<b>Bab III .....</b>	<b>6</b>
<b>Penutup .....</b>	<b>6</b>
<b>Kesimpulan .....</b>	<b>6</b>

# **Bab I**

## **Pendahuluan**

### **A.Latar Belakang**

Dilandasi atas dasar hobi saya berenang, dan untuk memenuhi tugas dari bapakguru, itu sebabnya saya selaku penyusun mengangkat olahraga renang inisebagai makalah.Semua rang didunia ini, pasti sudah tidak asing lagi tentang apa itu olahragarenang. Namun sebagian orang tidak mengetahui seluk beluk renang itu sendiri.Disini, saya mengemukakan tentang sejarah renang, macam – macam gararenang, manfaat renang, dan masih banyak lagi uraian yang saya paparkan dalammakalah ini.Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukantampa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi danolahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnyadi air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang.Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi.Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakaisewaktu berenang.

### **B. Tujuan**

- Mencari informasi tentang olahraga renang khususnya renang gaya bebas
- Mengetahui teknik-teknik dasar dalam berenang gaya bebas
- Mengetahui cara-cara yang lebih evisien dalam berenang gaya bebas.

## **C.Manfaat**

Dapat lebih mengerti tentang bagaimana cara berenang dengan gaya bebas dan teknik-teknik yang harus diperhatikan serta lebih tahu kesalahan yang sering terjadi pada perenang sehingga dapat dihindari ataupun diperbaiki

## **Bab II**

### **Pembahasan**

#### **A.Sejarah Renang Gaya Bebas**

Manusia sudah berenang gaya bebas sejak zaman kuno. Di dunia Barat, gaya bebas pertama kali dilombakan tahun 1844 di London. Perenang dari suku Indian dengan mudah mengalahkan perenang Inggris. Walaupun demikian, pria Inggris waktu itu menganggap gaya bebas tidak elegan, karena banyak memercikkan air kesana ke mari. Dalam lomba renang, perenang Inggris tetap mempertahankan gaya dada. Sewaktu pergi ke Argentina antara tahun 1870 dan 1890, pelatih renang John Arthur Trudgen mempelajari gaya bebas dari penduduk asli Amerika Selatan. Berbagai sumber menyebut angka tahun yang berbeda-beda, namun tahun 1873 adalah angka tahun yang paling sering dikutip. Namun di Inggris Trudgen memakai gerak kaki menggantung seperti gaya samping dan bukan gerakan kaki lurus melecut naik turun seperti gaya bebas yang dikenal orang sekarang ini.

Gaya renang campuran yang diperkenalkan oleh Trudgen disebut gaya trudgen. Gaya trudgen dikembangkan oleh perenang Australia Richmond (Dick) Cavill, putra dari instruktur renang Inggris "Profesor" Frederick Cavill yang menetap di Australia sejak 1879. Frederick Cavill memiliki enam anak laki-laki yang semuanya perenang mahir, Ernest, Charles, Percy, Arthur (Tums), Sydney, dan Richmond (Dick).

Ketika Dick dan "Tums" sedang mengembangkan gaya trudgen, mereka berdua melihat Alick Wickham yang berenang dengan gerakan kaki lurus melecot naik turun. Wickham adalah orang Kepulauan Solomon yang tinggal di Sydney. Dalam Kejuaraan Renang Internasional 1902, Richard Cavill memenangi lomba renang 100yard dengan catatan waktu 58,8 detik. Ketika ditanya nama gaya renang yang dipakainya, menurut salah satu dari anggota keluarga Cavill, "seperti merangkak (crawl) di dalam air". Di kemudian hari, gaya renang yang dikembangkan Cavill disebut gaya krol (crawl).

Pada 1905, setelah bertemu dengan perenang Australia Barney Kieran yang mengadakan tur di Inggris pada 1905, perenang gaya trudgen asal Amerika Serikat Charles Daniels memutuskan untuk menguasai gaya krol Australia yang dipelajarinya dari Kieran. Gaya krol Australia diubah sedikit oleh Daniels menjadi gaya bebas seperti dikenal orang sekarang. Gaya ini diambil dari gaya cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu gaya ini juga disebut gaya Crawl, yang berarti merangkak, nama lain gaya ini juga disebut gaya "renang anjing" (dog style) dan "renang rimau" (harimau). Untuk gaya crawl ini sudah sejak dulu dilakukan yaitu pada (Assyria +1000 Sebelum masehi, Yunani +570 sebelum masehi) telah direnangkan. Ini terbukti dari gambar-gambar pada benda-benda kuno.

## **B. Pengertian Renang Gaya Bebas**

Gaya bebas (bahasa Inggris: front crawl) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya

berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Tidak seperti halnya gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak mengatur teknik yang digunakan dalam lomba renang kategori gaya bebas. Perenang dapat berenang dengan gaya apa saja, kecuali gaya dada, gaya punggung, atau gaya kupu-kupu. Walaupun sebenarnya masih ada teknik-teknik renang "gaya bebas" yang lain, gaya krol (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam lomba renang gaya bebas, sehingga gaya krol identik dengan gaya bebas. Dan pengertian lainnya yaitu Suatu bentuk gerakan yang direnangkan oleh perenang dengan gaya apa saja dalam suatu perlombaan, kecuali dalam nomor perlombaan gaya ganti perorangan dan gaya ganti estafet, gaya bebas berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya punggung, gaya dada atau gaya kupu-kupu, tetapi kebanyakan perenang mengartikan gaya bebas adalah gaya crawl yang artinya merangkak.

## **C. Teknik Gaya Renang Gaya Bebas dan Manfaatnya**

### **a. Posisi Badan Gaya Bebas**

Posisi badan harus horizontal. Walaupun kaki masih cukup dalam di dalam air. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar posisi badan sejajar / horizontal yaitu

- Dahi dan telinga jangan sampai berada di atas permukaan air
- Punggung dan pantat sedikit berada di atas permukaan air
- Otot – otot perut dan leher rilek.

### **b. Gerakan Kaki**

Gerakan kaki pada renang memberi dorongan ke depan mengatur keseimbangan tubuh. Adapun cara melakukan gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah :

- Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
- Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
- Gerakan kaki ke atas dilakukan lemas (rilek) jangan sampai keluar dari permukaan air.
- Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian.
- Bentuk – bentuk latihan gerakan kaki, antara lain :
- Menggerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian sambil duduk di pinggir kolam.
- Dengan sikap salah satu tangan memegang parit kolam dan tangan yang lain membentuk sudut siku kedua lurus ke belakang kemudian gerakan naik turun secara bergantian dengan sumber gerakan pada pangkal paha.
- Latihan gerakan kaki sambil meluncur.
- Dimulai dari pinggi kolam dengan salah satu kaki mendorong dinding, kemudian sambil meluncur kedua kaki digerakkan naik turun dengan sumber gerakan pada pangkal paha.

### **c. Gerakan Lengan**

Gerakan tangan gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap yaitu

- Gerakan menarik (pull) Dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.
- Gerakan mendorong (push) Setelah siku mencapai bidang vertikal bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
- Istirahat (Recovery) Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air.

# **Bab III**

## **Penutup**

### **Kesimpulan**

Di dunia Barat, gaya bebas pertama kali dilombakan tahun 1844 di London. Perenang dari suku Indian dengan mudah mengalahkan perenang Inggris. Walaupun demikian, pria Inggris waktu itu menganggap gaya bebas tidak elegan, karena banyak memercikkan air ke sana ke mari. Gaya bebas (bahasa Inggris: front crawl) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.

Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dgn gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.