**MAKALAH RENANG GAYA BEBAS**

****

Nama : Muhammad Rifki Sumarna

Kelas : XI TKJ 1

Mata Pelajaran PAS : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**RENANG GAYA BEBAS**

****

1. **Pengertian renang gaya bebas**

Renang gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sedangkan kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gaya bebas merupakan gaya berenang yang paling cepat dibandingkan gaya-gaya yang lainnya.

1. **Sejarah renang gaya bebas**

Manusia sudah berenang gaya bebas sejak zaman kuno. Di belahan dunia Barat, gaya bebas pertama kali dipertandingkan 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 kemari. Dalam lomba renang, perenang Inggris tetap mempertahankan gaya dada. Sewaktu pergi ke Argentina antara tahun 1870 dan 1890, 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. Gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan 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 nomor renang gaya bebas. Walaupun sebenarnya masih ada “gaya bebas” yang lain, gaya bebas (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam nomor renang gaya bebas.

1. **Teknik dasar renang gaya bebas**

Berikut ini terdapat beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas, yakni sebagai berikut :

1. **Teknik pergerakan tangan**

berikut ini beberapa teknik pergerakan tangan pada renang gaya bebas.

1. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan agak berdekatan, tetapi tidak perlu menempel)
2. Kemudian tarik tangan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang.
3. Kemudian angkat tangan kiri keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kiri tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).
4. Pada waktu tangan kiri diangkat keluar dari permukaan air, langsung gerakkan dan tarik tangan kanan ke bawah sampai ke belakang -sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah b.
5. Kemudian angkat tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kanan tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kanan agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air)-sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah c. Ulangi langkah b-e di atas.
6. **Teknik pergerakan kaki**

Gerakan kaki pada renang gaya bebas berfungsi sebagai tenaga pendorong dan terutama sebagai stabilisator dan pengatur keseimbangan. Latihan gerakan kaki umumnya dilaksanakan di kolam dangkal. Teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas, antara lain:

* **Sikap Permulaan**

Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari jari tangan menunjuk ke depan.kedua tangan berpegangan pada tepi kolam. Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air.kepala atau muka menghadap ke depan.

* **Gerakannya**

1. Gerakan di mulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki.
2. Gerakan kaki yang ke bawah di lakukan dengan agak kuat,terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara ujung kaki yang ke atsa dan yang ke bawah kira kira 25-40 cm.

* **Prinsip Gerakan Kaki Pada Renang Gaya Bebas**

1. Gerakan kaki di lakukan dengan naik turun pada bidang yang vertical, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.
2. Gerakan di mulai dari paha, dan pada gerakan menendang tertekuk pada lutut, untuk kemudian di luruskan pada akhir tendangan.
3. Pada saat tendangan dilakukan,telapak kaki bergerak, kaki keadaan lurus dan keadaan bengkok pada akhir tendangan.
4. Gerakan kaki ke atas dijalankan dengan sikap yang lurus.
5. Kekuatan gerakan yaitu tendangan ke bawah di lakukan dengan keras, sementara pada waktu kaki ke atas dijalankan dengan agak pelan.
6. **Teknik bernafas pada renang gaya bebas**

* Mengambil (menghirup) nafas dalam gaya bebas kita jalankan semenjak 2-3 kayuhan tangan kita dan kita akhiri pada saat tangan kita kembali masuk kedalam air.
* Kita ambil contoh mengambil nafas ke sisi kiri. Pada saat kayuhan tangan kiri kita sejajar dengan dada, akan timbul gaya angkat pada sisi kiri tubuh kita. Akibatnya, tubuh pun akan miring menghadap ke sisi kiri. Pada saat itulah kita mulai mengambil nafas. Dan kemiringan tubuh kita dengan sendirinya akan membantu wajah kita untuk bisa menyembul keatas permukaan air dengan mudah dan alami.
* Pada saat wajah Anda kembali terbenam kedalam air, keluarkanlah udara dengan santai dari hidung Anda. Ini akan menimbulkan gelembung-gelembung air yang keluar dari hidung Anda.
* Gerakan kombinasi tangan, kaki dan mengambil nafas
* Kaki terus bergerak seperti pada point 1 di atas.
* Pengambilan nafas dilakukan ketika tangan kiri sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan akan naik ke permukaan air. Pada saat itulah, gerakkan kepala ke kanan untuk ambil nafas.
* Begitu juga bila Anda lebih suka bernafas ke kiri, yaitu dilakukan ketika tangan kanan sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air dan tangan kiri akan naik ke permukaan air.
* Ketika mengambil nafas, kepala jangan diangkat ke atas, melainkan hanya menoleh ke samping kanan (atau boleh juga ke kiri, pilih salah satu yang menurut Anda lebih nyaman).

**4. Kesalahan-kesalahan pada renang gaya bebas**

Berikut ini terdapat beberapa kesalahan-kesalahan pada renang gaya bebas, yakni sebagai berikut:

* Wajah berada diatas air. Jika Anda melakukan hal ini, maka bagian bawah badan Anda akan cenderung untuk turun ke bawah, sehingga tahanan air akan membesar. Akibatnya, kecepatan Anda akan berkurang. Solusinya, benamkanlah wajah Anda kedalam air, dengan wajah menghadap ke bawah agak ke depan (membentuk sudut 45 derajat, menyerupai lampu senter yang sedang menyorot). Dengan wajah menghadap agak ke depan, Anda akan memiliki pandangan yang baik. Sebaliknya, jika wajah Anda menghadap tegak lurus ke dasar kolam, Anda akan berenang seperti kuda bendi yang mengenakan kacamata kuda.

* Kepala terangkat dari permukaan air ketika mengambil nafas. Ini akan merusak keseimbangan dan irama Anda. Solusinya, cukup tolehkan kepala Anda ke samping, dengan satu telinga Anda tetap tercelup didalam air. Namun Anda jangan semata-mata menolehkan kepala Anda saja. Miringkanlah tubuh Anda, maka dengan sendirinya kepala Anda akan menoleh dan Anda bisa menghirup nafas dengan mudah dan leluasa.

* Lutut tertekuk ketika kedua kaki mengayun. Akibatnya, tubuh Anda tidak lagi streamline alias lurus sejajar permukaan air. Tahanan air pun akan membesar dan kecepatan Anda akan berkurang. Solusinya, ayunkan kaki mulai dari paha. Jangan tekuk lutut Anda. Fungsikan lutut hanya untuk menjaga kelenturan ayunan kaki Anda.

* kesalahan gerakan tangan. Perlu diketahui, gerakan tangan inilah sumber gaya dorong (propulsi) yang paling utama, bukan gerakan kaki Anda. Gerakan kaki, meski juga menimbulkan gaya dorong, pada dasarnya hanyalah untuk menjaga agar tubuh bagian bawah tidak jatuh kebawah, atau dengan kata lain tetap lurus dengan tubuh bagian atas, dan juga untuk menjaga keseimbangan tubuh selama berenang. Karena gerakan tangan adalah sumber utama propulsi, maka gerakan tangan yang benar akan menciptakan propulsi yang besar sehingga laju Anda akan semakin cepat. Mengayuh yang benar dilakukan sampai dengan tangan pengayuh mencapai paha kita. Adalah sebuah kesalahan jika tangan kita mengayuh hanya sampai sejajar dada kita. Jika ini terjadi, propulsi yang ditimbulkan pun tidak akan optimal.

* Tangan kita turun sesudah masuk kembali kedalam air (yakni pada fase ekstensi). Hal ini akan menghambat laju kita. Disamping itu, jika kesalahan ini kita lakukan bersamaan dengan mengambil nafas, maka wajah kita tidak akan bisa menyembul dari permukaan air dengan optimal sehingga kita menjadi kurang nyaman dalam mengambil nafas. Yang benar, begitu tangan Anda masuk kembali kedalam air, sorongkanlah lurus kedepan sejajar permukaan air, seolah-olah hendak meraih benda terapung yang terletak jauh di depan Anda. Inilah fase ekstensi yang benar.

**5. Tips-tips renang gaya bebas**

Berikut ini terdapat beberapa tips pada renang gaya bebas, yakni sebagai berikut:

* Kaki terus bergerak (tidak boleh berhenti), walau ketika sedang mengambil nafas.
* Tangan kanan dan kiri bergerak terus secara bergantian (tanpa jeda atau istirahat).
* Posisi telapak tangan agak menghadap ke luar ketika akan menyentuh permukaan air. Jadi seolah-olah ujung ibu jari tangan yang menyentuh permukaan air lebih dulu.
* Ketika kepala menoleh ke kanan (atau ke kiri) untuk mengambil nafas, kemudian langsung secepatnya gerakkan kembali kepala ke dalam air. Jangan menunggu gerakan tangan kanan (tangan kiri) selesai.
* Supaya gaya bebas ini bisa lebih cepat dan gerakannya lebih stabil, pengambilan nafas dilakukan setelah 2-3 set gerakan tangan. Jadi jangan sekali gerakan tangan langsung mengambil nafas.

**6. Manfaat renang gaya bebas**

Gerakan dalam ranang gaya bebas memaksa untuk mengolah ayunan lengan saat mengayuh air layaknya kerja sebuah dayung ini tentu akan menarik otot-otot lengan dan tubuh bagian atas sehingga akan tertarik memanjang. Kemudian gerakan kaki yang dicambukkan ke atas dan kebawah sebagai penyeimbang agar bagian bawah tubuh tetap pada posisi mengapung dan juga memberi gaya tolak untuk melaju kedepan sehingga bisa lebih cepat. Gerakan kaki ini akan menarik panjang tubuh bagian bawah. Kombonasi gerakan ini tentu akan sangat bermanfaat dalam melenturkan otot-otot tubuh sehingga bisa memicu dan mendukung proses pertumbuhan tinggi badan seseorang.

Jika anda termasuk orang yang gemar berenang, silahkan manfaatkan olahraga ini untuk membantu menjaga kesehatan anda dan juga untuk merangsang pertumbuhan tinggi badan anda. Renang gaya bebas juga terdiri dari beberapa gerakan lagi seperti gaya Trudgen di Inggris yaitu renang gaya bebas dengan gerakan kai menggunting seperti gaya samping dan bukan gerakan kaki lurus melecut naik turun layaknya renang gaya bebas saat ini. Selain itu terdapat juga renang gaya bebas seperti renang bebas gaya krol. Semoga artikel tentang manfaat renang gaya bebas untuk tinggi badan ini bermanfaat bagi anda dan selamat berenang .

**7. Kategori lomba renang gaya bebas**

Lomba renang gaya bebas terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

### **1. Pria**

Lomba renang gaya bebas untuk pria, antara lain:

* Gaya bebas 50 meter
* Gaya bebas 100 meter
* Gaya bebas 200 meter
* Gaya bebas 400 meter
* Gaya bebas 800 meter
* Gaya ganti 200 meter
* Estafet gaya bebas 4 x 100 meter
* Estafet gaya bebas 4 x 200 meter
* Estafet gaya ganti 4 x 100 meter

### **2. Wanita**

Lomba renang gaya bebas untuk wanita, antara lain:

1. Gaya bebas 50 meter
2. Gaya bebas 100 meter
3. Gaya bebas 200 meter
4. Gaya bebas 400 meter
5. Gaya bebas 1500 meter
6. Gaya ganti 200 meter
7. Estafet gaya bebas 4 x 100 meter
8. Estafet gaya bebas 4 x 200 meter
9. Estafet gaya ganti 4 x 100 meter

### **3. Pembagian kelompok umur**

* Kelompok umur I putra dan putri umur 15 tahun-17 tahun.
* Kelompok umur II putra dan putri umur 13 tahun-14 tahun.
* Kelompok umur III putra dan putri umur 11 tahun-12 tahun.
* Kelompok umur IV putra dan putri sampai umur 10 tahun.

***Terima Kasih, semoga bermanfaat***