

# **MAKALAH AKUATIK**

## **“RENANG GAYA DADA”**



**APTA ARIQOH A.**

**XI-DKV**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga renang memang baik untuk perkembangan tubuh, kesehatan jantung dan paru-paru anak-anak. Dan saya yakin kalau kemampuan anak untuk berenang sejak usia dini banyak dipengaruhi faktor pemahaman orangtua akan pentingnya memperkenalkan olahraga renang dengan baik, benar, dan yang paling penting: aman!

Meskipun sampai saat ini mereka berenang masih menggunakan pelampung yang dipasang di lengan, tapi saya perhatikan bahwa mereka sudah tidak takut-takut lagi dan mulai dapat menggerakkan tangan dan kakinya untuk melaju di air.

Olahraga air yang satu ini memang baik untuk perkembangan tubuh serta kesehatan jantung dan paru-paru. Dan saya yakin kalau kemampuan anak untuk berenang sejak usia dini banyak dipengaruhi oleh faktor pemahaman orangtua akan pentingnya memperkenalkan olahraga renang dengan baik, benar, dan yang paling penting aman.

### **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penulisan makalah ini adalah :

1. Bagaimana sejarah perkembangan renang di Indonesia ?
2. Apa itu renang gaya dada ?
3. Bagaimana teknik dalam renang dada

### **C. Tujuan Penulisan**

Adapun tujuan dari penulisan makalah ini adalah :

1. Agar pembaca mengetahui tentang sejarah perkembangan renang di Indonesia
2. Agar pembaca tahu apa itu renang gaya dada
3. Mengetahui teknik-teknik dari renang gaya dada

### **D. Manfaat Penulisan**

Hasil dari penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak, khususnya kepada siswa untuk menambah pengetahuan dan wawasan. Manfaat lain dari penulisan makalah ini adalah dengan adanya penulisan makalah ini diharapkan dapat dijadikan acuan belajar ,khususnya bagi para siswa dan umumnya bagi kita semua.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **1. Sejarah Perkembang Renang di Indonesia**

Sejak sebelum kemerdekaan, di negara kita telah ada beberapa kolam renang yang indah dan baik. Akan tetapi pada waktu itu, kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar berenang tidak mungkin. Hal ini disebabkan setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja.

Memang waktu itu ada juga kolam renang yang dibuka bagi masyarakat banyak, akan tetapi harga tiket masuk sedemikian tingginya, sehingga para pengunjung tertentu tidak bisa membayar tiket masuk untuk berenang.

Salah satu dari sekian banyak kolam renang yang dibangun setelah tahun 1900 adalah kolam renang Cihampelas di Bandung yang didirikan pada tahun 1904. Sesuai dengan tempat kelahiran kolam renang Cihampelas, maka awal dari kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan mulai dari Bandung.

Pertama-tama berdiri perserikatan berenang diberi nama Bandungse Zwembond atau Perserikatan Berenang Bandung, didirikan pada tahun 1917, perserikatan ini membawahi 7 perkumpulan yang diantaranya adalah perkumpulan renang di lingkungan sekolah seperti halnya OSVIA, MULO dan KWEEKSCHOOL.

Selain Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan berenang dalam tahun yang sama. Kemudian barulah di tahun 1918 berdiri West Java Zwembond atau Perserikatan Berenang Jawa barat dan pada tahun 1927 berdiri pula Oost Java Zwembond atau Perserikatan Berenang Jawa Timur yang beranggotakan kota-kota seperti : Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar dan Lumajang. Sejak saat itu pula mulai diadakan pertandingan maupun antar daerah.

Bahkan kejuaraan-kejuaraan itu, rekor-rekornya juga menjadi rekor di negeri Belanda.

Dalam tahun 1934, peloncat indah masing-masing Haasman dan Van de Groen, berhasil keluar sebagai juara pertama dan kedua dalam nomor-nomor papan 3 meter dan menara. Pada Far Eastern Games di Manila, Philipina (kini kegiatan itu berkembang menjadi Asian Games sejak tahun 1951). Kedua peloncat itu juga menjadi utusan Hindi Belanda.

Di tahun 1936, Pet Stam seorang Hindia Belanda berdasarkan rekornya 0:59.9 untuk 100 meter gaya bebas yang dicatat di kolam renang Chiampelas Bandung, berhasil dikirim untuk ambil bagian dalam Olimpiade Berlin atas nama negeri Belanda. Dua orang peloncat indah masing-masing Haasman di bagian putera dan Kiki Heckle turut pula ambil bagian dalam Olimpiade Berlin, dimana peloncat putri menduduki urutan ke 8.

Hingga tahun 1940, Nederlands Indishce Zwembond atau NIZB telah beranggotakan 12.00 perenang. Pada zaman pendudukan Jepang tahun 1943 - 1945, kesempatan untuk bisa berenang bagi bangsa Indonesia semakin besar. Oleh karena pemerintahan pendudukan Jepang, membuka seluruh kolam renang di tanah air untuk masyarakat umum. Periode tahun 1945, perkembangan olahraga renang di tanah air praktis menurun, karena saat itu bangsa Indonesia dalam kancah perjuangan melawan penjajah.

Hingga tanggal 20 Maret 1951, dunia renang Indonesia praktis berada di bawah pimpinan Zwembond Voor Indonesia (ZBVI) dan kemudian sejak tanggal 21 Maret 1951 lahirlah Persatuan Berenang Seluruh Indonesia yang kemudian disingkat PBSI. Kongresnya yang pertama di Jakarta, berhasil mengukuhkan Ketua yang pertama, Prof. dr. Poerwo Soedarmo, dibantu oleh wakil ketua, sekretaris, bendahara dan komisi teknik.

Sejak saat itu, olahraga renang Indonesia setahap demi setahap maju dan berkembang serta selanjutnya dalam tahun 1952, PBSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia - FINA (singkatan dari Federation Internationale de Nation). dan International Olympic Committee (IOC).

Hingga tahun 1952 telah terdaftar sebanyak 29 perkumpulan, tergabung dalam PBSI. Oleh karena itu kemudian didirikan top-top organisasi olahraga berenang di tingkat daerah. Perkembangan olahraga berenang di Indonesia kian hari kian berkembang, hal ini ditandai dengan penyelenggaraan perlombaan renang hampir setiap tahun di tingkat nasional. Begitu pula halnya dalam setiap pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON), cabang olahraga renang menjadi nomor-nomor utama.

Dengan makin berkembangnya prestasi olahraga renang di Indonesia pada tahun 1952, Indonesia mengirimkan duta-duta renangnya ke arena Olympiade di Helsinki, kemudian tahun 1953 kembali Indonesia ambil bagian dalam Youth Festival di Bukarest. Pada tahun 1954 regu polo air Indonesia dikirim untuk mengikuti Asian Games ke II di Manila, Philipina.

Pada tahun 1954, berlangsung kongres PBSI ke II, diselenggarakan di Bandung dengan menghasilkan susunan pengurus yang diketuai oleh D. Soeprajogi, ditambah satu sekretaris, bendahara dan 3 komisi teknik. Kongres PBSI yang ke III diselenggarakan di Cirebon, dimana dalam kongres ini memilih kembali kepengurusan baru yang ketuanya masih tetap dijabat D. Soeprajogi, ditambah 3 pengurus lainnya.

Untuk ke IV kalinya PBSI menyelenggarakan kongres pada tahun 1957 di Makasar (sekarang Ujung Pandang) Kongres ini menghasilkan beberapa keputusan, diantaranya memilih susunan kepengurusan yang baru dengan ketua D. Soeprajogi. Kemudian atas permintaan peserta kongres istilah persatuan dalam singkatan PBSI, diganti

menjadi Perserikatan. Dengan demikian PBSI dalam hal ini menjadi singkatan dari Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia.

Di tahun 1959 diadakan Kejuaraan Nasional Renang. Kejuaraan ini untuk pertama kalinya mengadakan pemisahan antara Senior dan Junior di Malang, Jawa Timur. Berlangsung pula kongres PBSI ke V, dimana pada kongres itu disamping memilih kepengurusan baru yang ketuanya masih tetap dipercayakan kepada D. Soeprajogi, juga kongres ini merubah nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) menjadi Perserikatan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Perubahan ini timbul dengan pertimbangan bahwa terdapatnya dua induk organisasi olahraga yang mempunyai singkatan sama PBSI. Selain cabang olahraga renang, singkatan ini juga digunakan oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia. Pada Kongres di Malang Jawa Timur Ketua PRSI, D. Soeprajogi di dampingi oleh 2 wakil ketua, dua sekretaris, bendahara, pembantu umum ditambah komisi teknik dengan 2 orang anggota.

Kemajuan olahraga renang secara keseluruhan berkembang kian pesat dan dalam tahun 1962, berhasil menampilkan nama-nama besar seperti Achmad Dimiyati, Mohamad Sukri di bagian putra, sementara Iris, Tobing, Lie Lan Hoa, Eny Nuraeni serta banyak lagi di bagian putri. Dalam tahun 1963 di Jakarta, kembali PRSI menyelenggarakan kongres dan berhasil menyusun kepengurusan baru dengan ketua umum D. Soeprajogi. Selanjutnya di dampingi 3 orang ketua, 2 orang renang, loncat indah dan polo air. Keputusan lain yang diperoleh dalam kongres PRSI ke VI itu adalah merubah kembali istilah \"Persatuan\". Hingga sekarang PRSI merupakan singkatan dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia. Meskipun dalam falsafahnya bahwa olahraga itu tidak bisa dikaitkan dengan politik. Namun dalam kenyatannya perkembangan politik di dalam negeri pada waktu itu membawa pengaruh besar terhadap perkembangan olahraga.



Pada tahun 1963 Indonesia harus mengundurkan diri dari pesta olahraga GANEFO, dimana pesertanya ada beberapa negara yang memang belum menjadi anggota FINA. Untuk menghindari kemungkinan adanya skorsing, Indonesia dalam hal ini PRSI mengambil langkah pengunduran diri sebagai anggota FINA. Pada tahun 1966, Indonesia kembali menjadi anggota FINA. Pada tahun itu Indonesia mengambil bagian dalam Asian Games ke V di Bangkok.

Musyawarah PRSI ke VII berlangsung kembali di Jakarta pada tanggal 24 - 27 April 1968. Salah satu keputusannya mengukuhkan kepengurusan baru PRSI dengan ketua umum tetap dipercayakan kepada D. Soeprayogi, di tambah dengan 2 orang ketua, 2 sekretaris, bendahara dan panitia teknik yang terdiri atas 3 orang masing-masing untuk renang, loncat indah dan polo air.

## **2. Renang Gaya Dada**

Ada Beberapa macam gaya renang, salah satunya yaitu Gaya dada Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renangrekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.



Manusia sudah berenang gaya dada sejak Zaman Batu seperti digambarkan dalam lukisan di Gua Perenang, dekat Wadi Sora, Mesir barat daya. Gerakan kaki gaya dada diperkirakan meniru gerakan berenang katak. Di lukisan dinding yang dibuat orang Assyria dan lukisan relief yang ditemukan di Babilonia

Pada tahun 1538, seorang profesor ilmu bahasa berkebangsaan Jerman bernama Nicolas Wynman menerbitkan buku berenang yang pertama, Colymbetes. Tujuannya menulis buku bukan untuk mempromosikan berenang, melainkan untuk mengurangi bahaya tenggelam. Meskipun demikian, buku tersebut berisi cara belajar gaya dada.

Pada tahun 1696, pengarang Perancis Melchisédech Thévenot menulis buku The Art of Swimming yang menjelaskan berenang gaya dada yang serupa dengan gaya dada sekarang ini. Salah seorang dari pembacanya adalah Benjamin Franklin.

Lomba renang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang memakai gaya dada. Dalam lomba renang tahun 1844 di London, sejumlah perenang suku Indian ikut serta. Perenang Inggris menggunakan gaya dada sementara perenang suku Indian berenang gaya bebas. Hingga tahun 1873, orang Inggris lebih senang berenang gaya dada.

Pada tahun 1875, Kapten Matthew Webb berhasil mencatatkan diri sebagai orang pertama yang berenang menyeberangi Selat Inggris. Selat selebar 34,21 km itu diseberanginya dengan berenang gaya dada selama 21 jam 45 menit.

Olimpiade St. Louis 1904 adalah Olimpiade yang pertama kali mempertandingkan nomor gaya dada secara terpisah untuk jarak 440 yard (402 m). Pada waktu itu diperlombakan nomor gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas.

**Gaya dada adalah gaya renang pertandingan yang pertama berkembang. Mulai populer ketika pada tahun 1875 perenang MATTHEW WEBB dengan menggunakan gaya dada, menjadi orang pertama merenang teluk Channel(Kanal)di Inggris. Sejak tahun 1930 mulai dipisahkan antara gaya dada dengan gaya kupu-kupu dada yang kemudian menjadi cikal bakal renang gaya kupu-kupu.**

Berenang dibawah air pada waktu itu merupakan ketentuan yang diperbolehkan dan bangsa Jepang mengadakan suatu studi yang intensif terutama dalam rangka mengembangkan renang gaya kupu-kupu . Seperti hasilnya Jepang mencapai sukses pada tahun 1953 dan gaya renang di bawah air secara kontinyu dapat mengembangkan bermacam-macam interpretasi . Bentuk variasi berenang dengan secara utuh dibawah air digunakan oleh TEOFILO LIDOFONSO pada Olimpiade tahun 1928, ia memodifikasi teknik mengambil nafas setelah melakukan satu gerakan di bawah air . Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchev meniru juara Olimpiade 1956 Masarufukara dari Jepang. Gerakan gaya di bawah permukaan air ternyata menambah gerak maju dan dilarang FINA sejak tahun 1957. peraturan dapat mengembangkan gaya dada dengan posisi diatas permukaan air, sekarang berorientasi dan berpikir dengan banyak membuat efisiensi gerak tangan, sebagai modifikasi dari keyakinan bahwa kaki memberi dorongan.

Perenang Amerika Chaet Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan POWER BREASTSTROKE (kekuatan gaya dada). Catie Ball memperoleh sukses ketika ia mempekonidinasikan pergantian dari tangan dengan sangat cakapnya menggunakan tendangan kaki dan untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini

Awal tahun 1966, perenang Rusia . Nikolai Pankiri mulai mengembangkan gerak gaya dengan mana dapat menambahkan kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan

sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan menambah irama dari gaya dan memungkinkan agak sedikit menunda posisi ambil nafas . Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa, yang mana beberapa hal berbeda dengan gaya dada Amerika Serikat .

Awal tahun 1970, Walter Kusch dari Eropa Barat menggunakan aksi dolphin pada gaya renangnya . Juara dunia dari Inggris . David Wilkie yang menjuarai 200 meter gaya dada Olimpiade tahun 1976 , menggunakan cara ini dengan membiarkan gerakan tubuh banyak keatas pada gayanya , dengan demikian membawa bahu dan bagian punggung atas keluar dari permukaan air . Cara yang dilakukan David Wilkie kemudian mengundang para ahli Rusia untuk mengadakan studi penelitian setelah Olimpiade Montreal.

Pendekatan ilmiah serta keuntungan dari gerak ini dimanfaatkan mendominasi dengan ranking dunia pada gaya dada . Pada tahun 1978, Lina Koshushite dari Rusia keluar sebagai Juara dunia dengan sikap tubuh tinggi dan meluncur kedepan dengan "streamline".

a. Versi Amerika Utara; saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala di bawah permukaan air , posisi bahu dan pinggul sedikit berada diatas permukaan air (sikap tubuh hampir datar atau streamline) . Saat mengambil nafas , dimana kedua lengan melakukan rangkaian gerak sapuan keluar, hingga kembali keposisi istirahat untuk lurus kedepan mengambil udara dari atas permukaan air cukup dengan mengangkat bagian kepala dengan leher. diputar

b. Versi Eropa Timur; saat kedua lengan lurus mdi depan , seluruh kepala , bahu , lengan atas berada di permukaan air ditambah sedikit bagian pinggul agak terangkat naik.

### 3. Teknik Renang Gaya Dada

#### 1. Gerakan kaki (*Kicking*)

- a. Gerak kaki pada gaya dada saat ini adalah gerakan kaki yang cenderung membentuk gerak kaki dolpin (whip kick) , dimana pada saat fase istirahat yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dikerjakan pergantian kedua kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut +50'' , kemudian dari posisi ini kedua kaki melakukan gerak menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus ke belakang . Gerak ini sering disebut dengan istilah propeller , dimana pergelangan kaki dan tungkai kaki bagian bawah berfungsi sebagai alatnya .
- b. Beberapa perenang ada yang melakukan akhir dari gerakan kaki menginjak dan menendang itu hingga tumit kaki sedikit naik ke atas permukaan air, hal ini disebabkan kaki yang bersangkutan sangat lentur (flexible) .
- c. Keuntungan yang diperoleh oleh perenang yang mempunyai kelenturan kaki tinggi, biasanya dimanfaatkan pada akhir dari ledutan dengan membuat gerak kaki dolpin di bawah permukaan air .
- d. Usahakan pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul dilakukan semaksimal mungkin , sehingga sikap ini dapat melakukan rangkaian gerak berikutnya dengan lebih kuat. Apabila pada waktu melakukan gerak menarik tungkai kaki bawah agak berat dilakukan , maka gerak itu dikerjakan dengan bantuan sedikit kedua belah paha dibuka .
- e. Meningkatkan kecepatan pada saat melakukan gerak kaki adalah sangat diperlukan dan penting . Kaki akan mendapat akselerasi dan mencapai tingkat kecepatan maksimum, hanya karena kedua kaki setelah mengerjakan tendangan dan menutup lurus di belakang .

Gerak yang dilakukan kaki itu akan memproduksi tenaga gaya angkat (lift force) ke arah depan.

Beberapa bentuk latihan

- a. di tepi kolam renang dengan memegang pari/tepi, dilakukan rangkaian gerak secara berjenjang.
- b. Bila menggunakan papan latihan sambil jalan di kolam dangkal.
- c. Tanpa menggunakan papan latihan, kedua lengan lurus kedepan.
- d. Bisa diberikan dengan sikap terlentang, lakukan rangkaian gerak kaki gaya dada.

## **2. Pernafasan (*Breathing*)**

Bentuk bentuk latihan

- a. Di kolam dangkal : membelakangi dinding atau menghadap dinding kedua lengan di lipat di belakang punggung, lakukan irama mengambil nafas dari permukaan air melalui mulut dengan sikap pandangan kedepan, di mana dada sedikit di angkat, kemudian masukan bagian muka ke permukaan air dengan menundukan kepala. Buanglah sisa-sisa pembakaran di bawah permukaan air melalui hidung. Latihlah rangkaian gerak ini hingga menjadi terbiasa, dan biasanya apabila sudah terlatih dengan gaya kupu-kupu, latihan tidak dikerjakan sebab langsung dapat menguasai.
- b. Untuk memperoleh gerak pernafasan baik pada gaya dada, cukup di kombinasikan dengan kaki.

## **3. Kordinasi kaki-nafas**

Kordinasi gerak antara kaki dengan nafas dikerjakan dengan dua pendapat, ada yang mengerjakan kepala sebagai kendali, dimana kepala diangkat kedua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk permukaan air, kedua kaki melalui sikap

kedua pergelangan kaki mengarah keluar mengerjakan injakan dan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang . Pendapat lain dan juga banyak di kerjakan yaitu, saat kedua kaki mengerjakan proses menginjak dan menendang hingga lurus ke belakang, kepala di angkat dan selanjutnya kepala masuk kepermukaan air justri kedua kaki ditarik mendekati pinggul (saat melakukan fase istirahat)

Beberapa bentuk latihan

- a. Di kolam dangkal ; kedua tangan memegang tepi atau parit kolam lakukan rangkaian gerak dengan menggunakan prinsip gerak tersebut di atas.
- b. Dengan menggunakan papan latihan kedua tangan memegang papan latihan gunakan rangkaian gerak baik menurut pendapat pertama maupun mengikuti pendapat kedua.
- c. Untuk memperoleh kordinasi yang baik bisa di berikan tanpa menggunakan papan latihan kedua tangan berada lurus di samping tubuh , prinsip yang sama seperti menggunakan papan latihan dapat di lakukan di sini.
- d. Bisa juga tanpa menggunakan papan , kedua lengan tidak lus di samping, tetapi di lipat di punggung . Hal ini di kerjakan terutama untuk menghindarkan tangan melakukan gerak ekstra untuk membantu tubuh maju sehingga latihan yang di kerjakan tidak efektif lagi.

#### **4. Rotasi tangan (*Hand Rotation*)**

- a. Rotasi gerak pada Versi Amerika Utara; tidak menggunakan push (Outward and catch – pull recovery atau fase membuka atau menangkap – fase menarik –mfase istirahat).
- b. Rotasi gerak Versi Eropa Timur; menggunakan fase mendorong (push), dengan rangkaian fase membuka dan menangkap – fase menarik –fase mendorong – fase istirahat atau Outward and catch – pull – push –recivery.



c. Pelatih renang asal Canada, memodifikasi gerak gaya dada Versi Eropa Timur dengan sedikit mengubah pada saat tangan akan melakukan fase mendorong di ubah menjadi fase menyapu kedalam (in ward sweep) dimana sapuan dari telapak tangan itu bertemu di depan hingga lengan membentuk paru lembing.

d. Kedalam lengan atau tangan / lengan di bawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 15-20 cm, bagi Versi Amerika Utara.

e. Kedalaman lengan /tangan di bawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 25-30 cm. Bagi Versi Eropa Timur.

Pada dasarnya rotasi tangan terdiri dari: VERSI AMERIKA UTARA

a. Fase istirahat (recovery), saat kedua lengan lurus di depan.

b. Fase membuka keluar (Outward), saat kedua tangan membuka keluar hingga lebih lebar dari perpanjangan garis bahu.

c. Fase menangkap (catch) , fase ini di lakukan setelah akhir dari melakukan fase membuka , dimana saat mengerjakan fase ini usahakan sikut tinggi (high elbow) untuk memutar pergelangan tangan .

#### VERSI EROPA TIMUR

a. Fase istirahat (recovery) , saat kedua tangan lurus di depan

b. Fase membuka keluar (Outward)m , saat dimana kedua tangan membuka kesamping hingga memperpanjang garis bahu sudut yang di bentuk antara telapak tangan dengan permukaan air pada saat menyapu keluar adalah 30-45.Dan sudut yang di bentuk antaraa lengan bawah dengan tangan pada pergelangan adalah 15-30.

c. Fase mendorong kedalam (push) fase ini di lakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar, di mana saat melakukan fase mendorong kedua telapak tangan saling berhadapan serentak dengan

menutup telapak tangan hingga bertemu , kedua siku dengan juga menutup keduanya bertemu pada saat garis lurus di bawah dagu.

## VERSI CANADA

Versi ini berkembang dari Versi Eropa Timur, sehingga beberapa fase yang di kerjakan pada versi Eropa Timur juga di kerjakan pada versi Canada. Fase istirahat dan fase membuka keluar tetap sama dan perbedaanya terletak pada fase mendorong, fase menutup kedalam (Inward sweep) di lakukan setelah berakhirnya fase membuka keluar di lanjutkan dengan melakukan sapuan atau ayunan dimana kedua belah siku tidak perlu bertemu dan cukup hanya kedua telapak tangan. Agar diperhatikan pada saat melakukan sapuan ke dalam posisi telapak tangan dengan air membentuk sudut antara 30-45. atau rata-rata 40.

### 5. *Kordinasi nafas- tangan*

- a. Pada Versi Amerika Utara ambil nafas di lakukan pada saat tangan melakukan akhir fase menarik.
- b. Pada versi Eropa Timur ambil nafas di lakukan pada saat melakukan fase mendorong.
- c. Sama seperti pada versi Eropa Timur, maka versi Canada mengambil nafas di lakukan pada saat melakukan sapuan tangan kedalam (Inward sweep) .

### Beberapa bentuk latihan

- a. Dengan menggunakan papan latihan, lakukan kordinasi gerak antara tangan dengan nafas seperti halnya latihan tangan .
- b. Berpasangan di mana saat satu rekanya melakukan rangkaian korinasi tangan dengan nafas, maka rekan lainnya mengepit kedua kaki dan memegang pinggul atau paha yang bersangkutan.

## **6. Renang lengkap ( kordinasi kaki- nafas- tangan)**

Beberapa bentuk latihan

- a. Dapat di berikan dengan bentuk latihan Catc – up .
- b. Pada saat tertentu di usahakan tidak banyak menggunakan papan

## **7. Perbaikan gaya**

Seperti pada gaya renangan lain-lainya , maka beberapa bentuk kesalahan sering terjadi pada gaya dada. Adapun bentuk-bentuk kesalahan yang terjadi seperti:

- a. Posisi lutut turun , akibatnya pinggul naik:

Apabila terjadi kasus seperti ini, upaya penanggulanganya adalah berlatih dengan menggunakan papan latihan dengan prinsip gerakan dikerjakan yaitu saat melakukan fase istirahat pada kaki yaitu saat dimana kedua tungkai kaki bawah di lipat hingga mendekati pinggul, bentuk-bentuk di kerjakan dengan konsep tidak membentuk sudut sebagai akibat lutut yang di turunkan kebawah, melainkan sebagai akibat lipatan tunkai kaki bawah ke atas hingga mendekati kepinggul.

- b. Mengambil nafas terlalu dini:

Bila terjadi semacam ini dilakukan bentuk perbaikan dengan mengulang kembali rangkaian gerak pada kordinasi nafas dengan tangan.

- c. Kaki tidak mampu maksimal melakukan lipatan dan membuka ke samping.

Penanggulangan dengan melatih kaki dengan menggunakan papan atau mengambil sikap terlentang untuk mengerjakan kaki gaya dada,

di mana saat melipat , lakukan gerak kaki menarik ke arah pinggul dan bukan gerakan melipat itu di lakukan sebagai akibat turunya lutut.

d. Melakukan tarikan terlalu dalam;

Melakukan tarikan terlalu dalam pada gaya dada , bisa berakibat terhentinya gerakan di saat akhir tarikan . Selain itu bentuk, tarikan ini tidak saja menjadi tahanan bagi daya luncur renangan, tetapi yang jelas hal semacam ini akan mengurangi akselerasi dari renang yang bersangkutan.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pembahasan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan :

Gaya dada Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisidada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renangrekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional (FINA), perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

#### **B. Saran**

Berenang merupakan olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita, jadi diharapkan setiap orang dapat mengikutinya secara kontinyu kecuali ada hal-hal yang menghalangi seperti sakit.

