

## Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 11 Bab 8 K13 Revisi - Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang

Di bawah ini akan kami share terkait Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang Materi Penjas Kelas Bab 8 K13 Revisi dengan lengkap.

## Daftar Isi

- [1 Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang](#)
- [2 1. Mengenal AKTivitas Gerak Renang](#)
- [3 1.1 Manfaat Renang Bagi Tubuh](#)
- [4 1.2 Hal-hal Harus diperhatikan Saat Renang](#)
- [5 1.2.1 Yang Harus dilakukan Sebelum Renang](#)
- [6 1.2.2 Yang Harus dilakukan Setelah Berenang](#)
- [7 1.2.3 Perbedaan Setiap Gaya Renang](#)
- [8 1.2.4 Prinsip Berenang](#)
- [9 2. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas](#)
- [10 2.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Bebas](#)
- [11 2.2 Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas](#)
- [12 2.2.1 Melakukan Gerak Renang Gaya Bebas](#)
- [13 3. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada](#)
- [14 3.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Dada](#)
- [15 3.2 Analisis Keterampilan gerak Renang Gaya Dada](#)
- [16 3.2.1 Melakukan Gerak Renang Gaya Dada](#)
- [17 4. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Punggung](#)
- [18 4.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Punggung](#)
- [19 4.2 Analisis Keterampilan Gerak Gaya Punggung](#)
- [20 5. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu](#)
- [21 5.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu](#)
- [22 5.2 Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu](#)
- [23 5.2 1 Melakukan Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu](#)

## Keterampilan Gerak Aktivitas Gaya Renang



Photo by Jim De Ramos on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

## 1. Mengenal AKTivitas Gerak Renang

Tujuan dari renang tidak hanya untuk mencapai prestasi, namun agar dapat mencapai tujuan lebih luas lagi diantaranya yaitu agar dapat membentuk serta pengembangan fisik, pemeliharaan kesehatan jasmani, pembinaan hidup sehat, serta peningkatan kapasitas tubuh.

### 1.1 Manfaat Renang Bagi Tubuh

1. Meningkatkan kualitas jantung serta peredaran darah
2. Meningkatkan kapasitas vital paru-paru
3. Mempengaruhi otot sehingga menjadi berisi

### 1.2 Hal-hal Harus diperhatikan Saat Renang

#### 1.2.1 Yang Harus dilakukan Sebelum Renang

1. Melakukan pemanasan agar dapat mencegah terjadi kejang-kejang otot ketika berenang. Pemanasan senamnya dapat dilakukan dengan menggerak-gerakan badan maupun lari-lari kecil.

2. Mandi dengan air pancuran disediakan sebelum masuk ke kolam renang. Hal demikian dimaksudkan agar dapat pastikan tubuh sedang keadaan bersih serta tubuhnya bisa disesuaikan oleh suhu air.
3. Latihlah irama kakinya terlebih dahulu, sebelum bentuk latihan lain.
4. Ukurlah kemampuan dirinya maupun disediakan oleh kemampuannya.
5. Menggunakan pakaian renang memiliki warna karena air kolam air bisa sebabkan pakaian putih berubah sehingga menjadi kekuning-kuningan.
6. Berjalan-jalan dahulu pada kolam kedalamannya cocok adalah kesenangan sangat menarik.
7. Jangan renang saat keadaan perut yang kosong maupun begiu kenyang. Karena berenang akan diperlakukan banyak sekali tenang serta jika perutnya begitu kenyang, maka beban tubuhnya menjadi berat.

### **1.2.2 Yang Harus dilakukan Setelah Berenang**

1. Basuh mata supaya lebih dari kotorannya, hal demikian harus dilakukan, karena air di dalam kolamnya biasanya kotor serta memiliki kandungan *kaporit*.
2. Apabila telinga kemasukan air, maka diusahakan airnya dapat keluar lagi sambil meloncat maupun menggunakan cara lain.
3. Keringkan pakaian renang pada tempat lebih tedh.
4. Istirahat yang cukup.
5. Makan yang cukup.

### **1.2.3 Perbedaan Setiap Gaya Renang**

1. Membedakan renang gaya bebas dengan gaya punggungnya, yaitu posisi badan, gerakan kaki, dan pernafasan.
2. Kedua, yaitu membeakan renang gaya bebas oleh gaya kupu-kupu, dimana pola renang gaya yang bebas ini memiliki persamaan serta perbedaan oleh pola renang dengan gaya kupu-kupu. Persamaan terletak dengan teknik meluncurnya, sedang perbedaannya terletak di gerakan lengannya.
3. Membedakan renang gaya bebas oleh gaya dada, yang membedakannya yaitu dari sisi teknik gerakan kaki.

### **1.2.4 Prinsip Berenang**

1. Prinsip *psikologi*, ada berbagai unsur harus ada di diri anak saat belajar renang hingga anak bisa kuasanya secara baik serta cepat. Unsurnya yaitu kesenangan, keberanian, kepercayaan diri, serta keuletan.

2. Prinsip mengapung, bagi perenang pemula, cara agar dapat mengapung ada permukaan air sulit sekali untuk dilakukan. Agar bisa mengapung, dibutuhkan sekali waktu lumayan lama saat berlatih.

Terdapat berbagai cara agar dapat melakukan latihan mengapung, diantaranya masuk pada air, mengapung, dan prinsip meluncur yaitu dengan melokan kaki terhadap dinding, dengan menggunakan papan luncur, dan meluncur diawali oleh loncatan.

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### 2.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Bebas

Renang adalah sebuah aktivitas di air/kolam diatur dengan sedemikian rupa hingga hasilkan sebuah gerakan sangat tertatur. Renang tersebut terdiri dari 4 gaya, adalah gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, serta gaya kupu-kupu.

## 2.2 Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Bebas

### 2.2.1 Melakukan Gerak Renang Gaya Bebas

1. Posisi badan di atas air
2. Gerakan kaki
3. Gerakan lengan
4. Gerakan bernafas renang gaya bebas

## 3. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada



Photo by JAMAL YAHYAYEV on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### 3.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Dada

Renang gaya dada / *chest stroke* maupun gaya katak merupakan renang dengan posisi dada hadap ke permukaan air. Kedua belah kakinya menendang kearah luar sementara kedua belah tangannya diluruskan ke depan.

Kedua belah tangan dibuka pada samping, misalnya gerakan membelah air ini supaya badannya maju lebih cepat lagi ke depan. Gerakan tubuhnya meniru gerakan kata yang

sedang renang hingga disebut dengan gaya katak.

## **3.2 Analisis Keterampilan gerak Renang Gaya Dada**

### **3.2.1 Melakukan Gerak Renang Gaya Dada**

Bentuk-bentuk latihan gerak renang gaya dadanya berhubungan dengan kesehatan, yaitu:

1. Gerakan kaki
2. Gerakan tangan
3. Mengambil nafas

## **4. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Punggung**

### **4.1 Mengenali Aktivitas Gerak Renang Gaya Punggung**

Gaya punggung merupakan gaya renang yang telah ada semenjak zaman kuno. Pertama kali dilombakan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung adalah gaya renang paling tua dilombakan sesudah gaya bebas.

### **4.2 Analisis Keterampilan Gerak Gaya Punggung**

Melakukan gerak renang gaya punggung, gaya punggung merupakan renang dengan posisi punggungnya menghadap pada permukaan air. Dimana gerakan kaki serta tangannya serupa bersama gaya bebas, namun dengan posisi tubuh yang telentang pada permukaan air.

Kedua belah tangannya dengan bergantian digerakan ke pinggang misalnya mengayuh. Sewaktu renang gaya punggung, posisi wajahnya ada di atas hingga perenang hanya lihat atas serta tidak dapat melihat ke depan.

Saat lomba, perenang memperkirakan dinding dengan tepi kolam menghitung jumlah gerakan kayuhan tangan. Adapun gerakan-gerakan, kaki, serta sikap ambil nafas, yaitu gerakan kaki dan gerakan tangan.

## **5. Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Kupu-**

## Kupu

### 5.1 Mengenal Aktivitas Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu merupakan sebuah gaya renang dengan posisi dadanya menghadap pada permukaan air. Kedua belah lengannya bersamaan ditekan pada bawah serta digerakan pada arah luar sebelum diayunkan ke depan.

### 5.2 Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu

#### 5.2 1 Melakukan Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu

1. Gerakan kaki
2. Gerakan tangan
3. Gerakan kombinasi kaki, tangan, serta ambil nafas

**Sumber Materi:** Buku Penjas Kelas 11 Semester 2 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

#### Ringkasan Lanjutan:

1. [Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat](#)
2. [Menganalisis Strategi Pertarungan Bayangan Olahraga Olahraga Beladiri / Pencaksilat](#)
3. [Menganalisis Konsep Latihan dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan Gerak](#)
4. [Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Spesifik Senam Lantai](#)