



# **TEKNIK RENANG**

*Macam - Macam Gaya  
dalam Berenang*

**Heldie Bramantha**

# TEKNIK RENANG

*Macam - Macam Gaya  
dalam Berenang*

Mendengar kata berenang tentunya sudah bukan istilah asing lagi. Mungkin di antara kita sudah pernah melakukan berbagai gaya dalam renang. Lalu apakah sebenarnya Olahraga renang itu? Bagaimana cara melakukan olahraga ini? Adakah manfaat yang diperoleh dari olahraga ini?

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat baik perdesaan maupun perkotaan. Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga aquatic. Renang dibagi menjadi beberapa gaya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Buku ini dirancang untuk memberikan pengetahuan tentang bidang olahraga renang secara komprehensif sehingga kita dapat mengetahui dengan baik teori dan praktik berolahraga renang serta terbiasa hidup sehat.



# TEKNIK RENANG

## Macam-Macam Gaya dalam Berenang

Heldie Bramantha



**eureka**  
**media aksara**

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA



**TEKNIK RENANG**  
**Macam-Macam Gaya dalam Berenang**

**Penulis** : Heldie Bramantha

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Umniyyatuz Zakiyah

**ISBN** : 978-623-151-494-3

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, SEPTEMBER 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan kalimat syukur Alhamdulillah kami panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami, sehingga bisa menyelesaikan buku yang berjudul *“Teknik Renang : Macam-Macam Gaya dalam Berenang”*.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh umat manusia dan kita harapkan syafaatnya di hari akhir kelak.

Dengan segala upaya dan keterbatasan keilmuan yang kami miliki, kami menyadari dalam penyusunan modul ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan bantuannya kepada kami.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan serta tidak lepas dari kesalahan dan kekhilafan, baik dari segi penulisan atau dari segi materi. Oleh karena itu kami mengharap kritik dan saran terhadap kekurangan demi kesempurnaan lebih lanjut. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Hakekat Renang .....	1
B. Sejarah Renang .....	12
<b>BAB 2 TEKNIK DASAR OLAHRAGA RENANG .....</b>	<b>21</b>
A. Teknik Pernapasan.....	21
B. Teknik Mengapung.....	23
C. Teknik Meluncur .....	26
<b>BAB 3 TEKNIK RENANG GAYA BEBAS .....</b>	<b>28</b>
A. Pengertian Renang Gaya Bebas.....	29
B. Teknik Renang Gaya Bebas .....	30
C. Cara Melakukan Renang Gaya Bebas.....	32
D. Manfaat Renang Gaya Bebas.....	38
<b>BAB 4 TEKNIK GAYA DADA .....</b>	<b>40</b>
A. Renang Gaya Dada.....	40
B. Teknik Renang Gaya Dada.....	41
<b>BAB 5 TEKNIK GAYA PUNGGUNG.....</b>	<b>46</b>
A. Posisi Tubuh .....	47
B. Teknik Gerakan Lengan.....	48
C. Teknik Gerakan Kaki .....	49
D. Pernapasan.....	50
<b>BAB 6 TEKNIK GAYA KUPU-KUPU.....</b>	<b>51</b>
A. Pengertian Gaya Kupu-kupu .....	51
B. Sejarah Renang Gaya Kupu-kupu .....	51
C. Teknik Renang Gaya Kupu-kupu.....	52
D. Manfaat Renang Gaya Kupu-kupu.....	55
<b>LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK .....</b>	<b>58</b>
<b>(LKPD) .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .....	21
Gambar 2 .....	23
Gambar 3 .....	26
Gambar 4 .....	29
Gambar 5 .....	30
Gambar 6 .....	31
Gambar 7 Gerakan Kaki .....	32
Gambar 8 Posisi Badan .....	33
Gambar 9 Posisi Kaki .....	33
Gambar 10 Posisi Gerakan Lengan .....	34
Gambar 11 Pengambilan Nafas .....	34
Gambar 12 .....	36
Gambar 13 .....	36
Gambar 14 .....	37
Gambar 15 .....	37
Gambar 16 .....	37
Gambar 17 .....	42
Gambar 18 .....	43
Gambar 19 .....	45
Gambar 20 .....	47
Gambar 21 .....	48
Gambar 22 .....	49
Gambar 23 .....	50
Gambar 24 .....	51
Gambar 25 .....	52
Gambar 26 .....	54
Gambar 27 .....	54
Gambar 28 .....	55



# TEKNIK BERENANG

Heldie Bramantha







# BAB

# 1

# PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu cabang olah raga yang paling di gemari saat ini. Hal ini dapat terlihat dengan semakin banyaknya club-club renang yang berdiri baik di kota besar maupun di daerah. Hal ini sesuai yang di kemukakan oleh C. Rob orr and jene B. Tyler yang di terjemahkan Redaktur Angkasa (2000:9) bahwa: “Berenang adalah kegiatan rekreasi yang sangat populer, sementara olahragaolahraga dan kegiatan-kegiatan air merupakan sesuatu yang dapat menyenangkan bagi hampir semua orang.”

Setiap orang yang melakukan olahraga, pasti mempunyai tujuan tertentu, berkaitan dengan hal ini Giriwijoyo (2003:28) menjelaskan sebagai berikut:

## **A. Hakekat Renang**

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang khususnya renang gaya kupu-kupu. Untuk itu perlu diperhatikan beberapa komponen kondisi fisik yang sangat mendukung untuk melakukan gerakan yang baik, yakni kecepatan, kekuatan, Daya tahan, serta koordinasi gerak. Renang termasuk olahraga individu yang berlangsung di air atau kolam renang dengan ukuran standar internasional yaitu

# BAB 2 | TEKNIK DASAR OLAHRAGA RENANG

Sebelum mempelajari gaya-gaya dalam olahraga renang, sebaiknya terlebih dahulu memahami bentuk-bentuk pengenalan air. Gunanya adalah agar dapat menyesuaikan diri dengan suhu air, menahan air dan mengapung di air, hal ini diperlukan terutama bagi yang kurang berani masuk air. Pengenalan air ini merupakan gerakan teknik dasar yang perlu dikuasai bagi yang ingin belajar renang.

Bentuk-bentuk pengenalan air ada 3, yaitu:

## A. Teknik Pernapasan



Gambar 1

# BAB

# 3

## TEKNIK RENANG GAYA BEBAS

Orang telah berenang gaya bebas sejak zaman kuno, namun, didunia Barat, kompetisi gaya bebas yang diadakan pertamakali di London pada tahun 1844. Saat itu orang masih menganggap renang gaya bebas tidak elegan, karena air tumpah ke mana-mana. Namun, dalam lomba renang, banyak perenang Inggris mempertahankan gaya dada.

Selama perjalanan ke Argentina antara 1870 dan 1890, pelatih renang John Arthur Trudgen mempelajari renang gaya bebas penduduk asli Amerika Selatan. Namun di Inggris, Trudgen menggunakan gerakan menyamping seperti gunting daripada mencambuk dengan kaki lurus seperti gaya bebas yang dikenal sekarang. Kemudian, Gaya hybrid yang diperkenalkan oleh Trudgen disebut gaya drag.

Kemudian, pada tahun 1905, setelah bertemu perenang Australia Barney Kieran (yang mengunjungi Inggris pada tahun 1905), trekker Amerika Charles Daniels memutuskan untuk menguasai gaya polesan Australia yang dipelajari dari Kieran. Selanjutnya, Daniels sedikit mengubah gaya polesan Australia menjadi apa yang sekarang dikenal sebagai gaya bebas.

# BAB

# 4

# TEKNIK GAYA DADA

## A. 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 renang rekreasi. 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

# BAB

# 5

# TEKNIK GAYA PUNGGUNG

Renang gaya punggung atau juga dikenal sebagai *backstroke* merupakan satu-satunya jenis gaya renang yang dilakukan dalam posisi telentang alias menghadap permukaan air dengan punggung sebagai tumpuannya.

Teknik renang ini cocok untuk semua tingkatan perenang, mulai dari pemula hingga ahli. Pasalnya, renang gaya punggung cenderung memiliki gerakan yang santai, kecepatan rendah, serta pernapasan yang lebih mudah dan rileks. Lebih dari itu, dikutip dari Turner Swim gerakan renang ini sangat mengandalkan kesadaran spasial, waktu, dan keseimbangan untuk menjaga gerakan Anda tetap mengalir sempurna.

Secara umum gerakan renang gaya punggung mirip renang gaya bebas, tapi dalam posisi terbalik. Untuk lebih jelasnya, Anda bisa mempelajari teknik-teknik seperti berikut ini.

# BAB

# 6

# TEKNIK GAYA KUPU-KUPU



Gambar 24

## A. Pengertian Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu (*butterfly stroke*) adalah salah satu dari gaya renang yang diperlombakan dalam olimpiade dan lomba resmi yang lain. Karena gerakan kakinya, gaya ini juga dikenal sebagai gaya lumba-lumba atau *dolphin*. Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan, dikombinasi dengan dorongan kaki bersamaan. Ketepatan irama sangat penting dalam akselerasi gerakan ini.

## B. Sejarah Renang Gaya Kupu-kupu

Pada mulanya gaya kupu-kupu merupakan variasi dari gaya dada. Artinya, gaya kupu-kupu muncul setelah adanya

## DAFTAR PUSTAKA

- Armen, Meiriana. 2020. *Teori Pembelajaran Renang*. Padang:LPPM Universitas Bung hatta.
- Priyanto, Aris. 2018. *Modul 8: Renang Ala Kampung*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Gaya\\_dada](http://id.wikipedia.org/wiki/Gaya_dada). Diakses pada 24 Oktober 2022
- <http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-dada.html>. Diakses pada 24 Oktober 2022
- <http://abdurrosyid.wordpress.com/2009/06/02/renang-gaya-dada/>. Diakses pada 24 Oktober 2022
- <http://meutuah.com/edukasi/teknik-renang-gaya-dada.htm>. Diakses pada 24 Oktober 2022
- <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/renang-gaya-punggung/>. Diakses pada 25 oktober 2022
- <http://kholidun1306.wordpress.com/2012/07/15/makalah10/http://irfandy.blogdetik.com/2011/12/15/makalah-renang-2/>. Diakses pada 27 Oktober 2022
- [https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/22/09200058/renang-gaya-kupu-kupu-pengertian-sejarah-dan-teknik?page=all&jxconn=1\\*19035y4\\*other\\_jxampid\\*Y0gwcDM4cEo5Wk1wSjFQZ2dsU25jc0tZemtZdkJiYmExMjA2aEzSVBHbVJyTGdsUk5yTWJlbDV4Y1U4eUZQTg..#page2](https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/22/09200058/renang-gaya-kupu-kupu-pengertian-sejarah-dan-teknik?page=all&jxconn=1*19035y4*other_jxampid*Y0gwcDM4cEo5Wk1wSjFQZ2dsU25jc0tZemtZdkJiYmExMjA2aEzSVBHbVJyTGdsUk5yTWJlbDV4Y1U4eUZQTg..#page2). Diakses pada 27 Oktober 2022
- <https://www.sportstars.id/read/renang-gaya-bebas-sejarah-dan-teknik-dasar-0g77BR>. Diakses pada 27 Oktober 2022
- <https://www.halodoc.com/artikel/ini-teknik-dan-gerakan-renang-gaya-bebas-serta-manfaatnya> Diakses pada 27 Oktober 2022
- <https://www.mapel.id/renang-gaya-bebas/> Diakses pada 27 Oktober 2022
- <https://www.kompas.com/skola/read/2022/07/14/153000869/s-ejarah-olahraga-renang-dan-gayanya->

