

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari. Dalam pengajaran pendidikan jasmani, renang termasuk kegiatan olahraga yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga. Karena pertimbangan terbatasnya pengadaan kolam renang di daerah-daerah, atau khususnya di lokasi sekolah-sekolah, maka renang bukan lagi kegiatan olahraga yang diwajibkan. Karena itu dalam kurikulum 1984, renang adalah termasuk olahraga pilihan. Dengan pengertian bagi sekolah-sekolah yang dapat mengusahakan kolam, pengajaran renang dapat diberikan.

Renang termasuk olahraga yang melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Karenanya olahraga renang baik sekali untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang. Gerakan-gerakan renang dapat menyebabkan otot-otot tubuh terjadinya peregangan, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan, daya tahan tubuh, maupun daya eksplosif otot tubuh. Bagi orang-orang yang cedera fisik, maupun yang gerakannya terbatas, renang termasuk olahraga yang sangat tepat untuk memelihara kebugaran tubuh.

Renang berguna untuk kesehatan, melalui renang kesehatan akan tetap terpelihara bahkan dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit. Seperti penderita asma dapat disembuhkan melalui renang, karena dengan renang otot-otot pernafasan menjadi elastis sehingga lebih berfungsi.

Renang juga berguna sebagai olahraga rekreasi, renang biasanya dilakukan di alam terbuka dilakukan dengan gembira, senang hati. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan-tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan peraturan-peraturan ketat yang harus ditaati pada suatu pekerjaan.

Renang bagi keselamatan, oleh karena itu belajarlh renang untuk keselamatan diri sendiri, keluarga, teman, maupun orang-orang lain. Orang yang dapat berenang akan terhindar dari bahaya tenggelam dan dapat menolong keluarga, serta orang lain yang membutuhkan yang mendapat kesulitan di perairan. Renang juga dapat memperkuat kejiwaan, melalui olahraga renang orang-orang dapat menumbuhkan keberanian, menanamkan disiplin dan mentaati peraturan-peraturan yang berlaku. Semua itu dapat menumbuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri dan hal itu sangat penting dalam upaya pendidikan secara keseluruhan.

Secara umum modul ini ingin menjelaskan berbagai hal berkaitan dengan: konsep dasar renang dan beberapa jenis permainan pilihan. Setelah dengan seksama mempelajari modul ini, secara khusus Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan mengenai konsep dasar renang dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga
2. Menjelaskan cara melakukan permainan olahraga pilihan yang biasa dilakukan anak-anak.

Untuk membantu Anda mencapai tujuan tersebut, modul ini diorganisasikan menjadi empat Kegiatan Belajar (KB), sebagai berikut:

KB 1: Renang

KB 2: Olahraga Pilihan.

Untuk membantu Anda dalam mempelajari BBM ini, ada baiknya diperhatikan beberapa petunjuk belajar berikut ini:

1. Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan ini sampai Anda memahami secara tuntas tentang apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari bahan belajar ini.
2. Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci dari kata-kata yang dianggap baru. Carilah dan baca pengertian kata-kata kunci tersebut dalam kamus yang Anda miliki.
3. tangkaplan pengertian demi pengertian melalui pemahaman sendiri dan tukar pikiran dengan mahasiswa lain atau dengan tutor Anda.
4. Untuk memperluas wawasan, baca dan pelajari sumberu-sumber lain yang relevan. Anda dapat menemukan bacaan dari berbagai sumber, termasuk dari internet.

5. Mantapkan pemahaman Anda dengan mengerjakan latihan dan melalui kegiatan diskusi dalam kegiatan tutorial dengan mahasiswa lainnya atau tempat sejawat.
6. Jangan dilewatkan untuk mencoba menjawab soal-soal yang dituliskan pada setiap akhir kegiatan belajar. Hal ini berguna untuk mengetahui apakah Anda sudah memahami dengan benar kandungan bahan belajar ini.

RENANG

Tujuan:

Setelah menyelesaikan Kegiatan Belajar 1, Bahan belajar mandiri 6 ini, diharapkan anda dapat:

1. Memahami dan mengerti apa yang disebut dengan Olahraga Renang
2. Dapat mengetahui macam-macam gaya dalam Olahraga Renang
3. Dapat melakukan gerakan-gerakan gaya dalam Olahraga Renang
4. Dapat menyebutkan kembali gaya dalam Olahraga Renang

Pokok Bahasan:

1. Gerakan Teknik Dasar Renang
2. Gerakan Gaya-Gaya Renang

1. Gerakan Teknik Dasar Renang

Renang bagi pemula, hendaknya diusahakan selalu gembira. Hal itu berlaku bagi anda atau semua tingkatan umur. Pelaksanaannya harus secara bertahap; dan mudah ke yang sukar; dan sederhana ke yang lebih kompleks, dan yang ringan ke yang lebih berat. Pemberian dorongan atau motivasi adalah penting dan tidak kalah pentingnya keselamatan adalah paling utama.

Untuk dapat menguasai gerakan-gerakan secara terampil, anda harus lebih banyak berlatih. Bila penyesuaian diri dan cara pengambilan nafas belum dikuasai, bagi pemula dalam setiap gerakan selalu mengangkat kepalanya ke atas ke luar dari air, sehingga anda tidak akan dapat menguasai dengan baik. Bagi pemula hal itu akan menghambat kemajuannya, karena sikap dan keseimbangan badan yang tidak betul, disebabkan letak kepala yang terlalu tinggi.

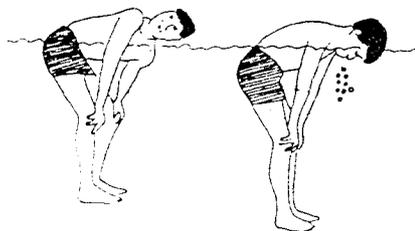
Beberapa kemampuan dan gerakan teknik dasar yang perlu dikuasai bagi perenang pemula antara lain ialah: 1) cara bernafas, 2) menyelam, 3) mengapung, 4) meluncur, 5) gerakan kaki, 6) gerakan lengan dan tangan, 7) gabungan gerakan kaki, lengan dan bernafas, dan 8) meloncat sederhana.

Tahapan pemberiannya tidak harus berurutan semacam itu, hal ini bukan merupakan keharusan, Anda dapat mengubah, mengurangi, dan bahkan menambah sesuai dengan keadaan dan kemampuan anda sendiri.

Cara Bernapas

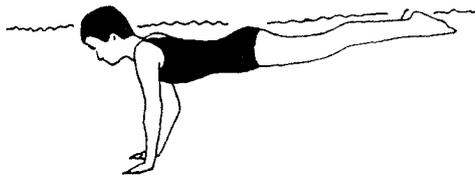
Demi keselamatan dan kenyamanan anda adalah penting sekali untuk melakukan pernafasan pada waktu di dalam dan di atas permukaan air. Sewaktu berenang pengambilan nafas dilakukan hanya melalui mulut dan sewaktu mengeluarkan nafas dapat melalui mulut ataupun melalui hidung dan mulut. Pada saat mengambil nafas, lakukanlah secepat mungkin dan sebanyak mungkin melalui mulut di atas permukaan air.

Pengambilan nafas melalui mulut ini dengan bantuan otot-otot dada, tanpa menghembus. Pengambilan nafas melalui mulut ini ada dua cara: pertama mulut dibuka lebar-lebar, agar dapat memasukkan udara sebanyak mungkin; cara kedua, bibir atas-bawah dan gigi-gigi terpisah secukupnya dan tidak dibuka lebar-lebar khawatir lemungan kemasukan air ke dalam batang tenggorokan, menimbulkan yang tidak menyenangkan.



Gambar 1

Saat pengambilan nafas ini letak muka menyamping dan mulut di atas permukaan air, keadaan ini menghambat gerakan maju. Karena itu perubahan sikap kepala menyamping ini harus dilakukan secepat mungkin. Pengambilan nafas dengan mulut ini dengan pertimbangan, agar dalam waktu singkat udara dapat diambil sebanyak-banyaknya dibanding apabila pernafasan dengan hidung. Karena kepala hanya sebentar saja di atas permukaan air, maka pengeluaran nafas harus dilakukan pada waktu kepala berada di bawah permukaan air. Pengeluaran nafas dilakukan melalui mulut atau mulut dan hidung sedikit demi sedikit dan untuk itu akan terlihat adanya gelembung-gelembung udara dalam air.



Gambar 2

Latihan pernafasan dalam sikap kedua telapak tangan pada dasar kolam yang mempunyai kedalaman air setinggi lutut; kedua tangan lurus dan kedua kaki lurus ke belakang. Pada waktu mengambil nafas muka ke samping dan mulut di atas permukaan air dan dengan cepat ambil nafas sebanyak-banyaknya. Lalu kembali muka ke bawah di bawah permukaan air. Saat muka ke bawah, keluarkan udara melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit dan tahan selama mungkin. Kalau sudah tidak kuat kembali ambil nafas.



Gambar 3

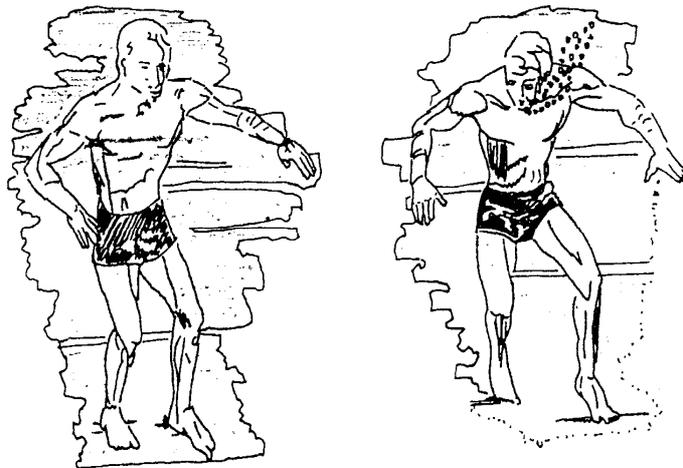
Latihan pernafasan dapat dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan pada setang/besi di tepi kolam. Cara berpegangan: pegang besi dengan salah satu tangan dengan lengan bawah di dalam air, siku-siku mengarah ke bawah. Tempatkan tangan lainnya pada dinding kolam tepat di bawah lengan yang di atas, jari-jari tangan mengarah ke bawah. Tekanlah dengan tangan yang di bawah dan tariklah dengan tangan yang di atas sampai tubuh dalam sikap lurus pada permukaan dan di dalam air. Dari sikap tersebut ambil nafas dan keluarkan nafas seperti pelaksanaan pernafasan yang lalu.

Latihan pernafasan dengan cara berpegangan setang pada tepi kolam ini pelaksanaannya lebih berat, terutama dalam menjaga sikap tubuh tetap lurus dengan kedua tangan saling menekan dan menarik. Dalam latihan pernafasan ada

pula latihan menahan nafas. Kemampuan menahan nafas ini sangat penting dalam berenang, karena hal ini menambah kepercayaan diri sendiri dan dalam prakteknya dapat meningkatkan keterampilan berenang.

Lakukan dalam kolam pada kedalaman setinggi dada, kepala di atas permukaan air, ambil nafas melalui mulut. Tahan nafas dan masukkan muka pada permukaan air. Awasi jangan ambil nafas melalui hidung. Mata tetap terbuka dan otot-otot tetap rileks. Apabila tidak dapat menahan nafas lebih lama lagi, dengan pelan-pelan atau sedikit demi sedikit keluarkan nafas lewat mulut atau lewat mulut dan hidung. Bila udara telah keluar semua, angkat muka dan dalam air dan ambil nafas lagi.

Praktekkan hal tersebut berulang kali dan upayakan kemampuan menahan nafas makin lama makin ditingkatkan lama waktunya. Misalkan kemampuan menahan nafas dari 50 detik menjadi 60 detik, naik lagi menjadi 70 detik dan seterusnya.



Gambar 4

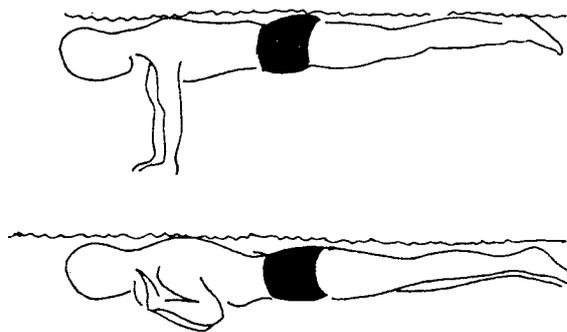
Selain latihan menahan nafas dengan maksud tidak bernafas selama mungkin, sikap-sikap tersebut dapat juga untuk berlatih pernafasan dengan teratur tiap 5 detik sekali. Pengambilan nafas dengan baik termasuk salah satu masalah besar yang dihadapi bagi perenang pemula. Seringkali perenang pemula tidak dapat ambil nafas sama sekali. Kesalahan yang sering terjadi ada pula anda yang terlalu sering atau cepat ambil nafas selagi muka di atas permukaan air.

Banyak perenang mahir mengeluarkan nafasnya tepat pada waktu mukanya berada di atas permukaan air. Pernafasan dengan teratur ada yang

menamakan bemafras ritmik. Pelaksanaan ambil nafas secara teratur setiap 5 detik dan lakukan terus menerus sebanyak 10,20,30,40 bahkan sampai 50 kali tanpa berhenti dan tetap dapat mengambil nafas dengan baik. Semua latihan ini sebaiknya dilakukan sendiri, tanpa bantuan teman atau orang lain. Bantuan hanya diberikan dalam keadaan yang sangat perlu atau memang diperlukan. Jangan sering diberi petunjuk atau dikoreksi; hal itu hanya akan menjemukan.

Mengapung

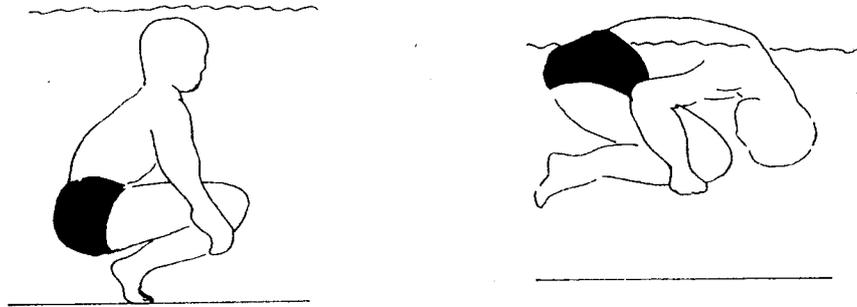
Pada waktu permulaan belajar berenang, terutama pada saat masuk ke dalam air atau waktu melakukan berbagai gerakan timbul perasaan bahwa air itu seolah-olah turut mengangkat dirinya. Kemampuan mengambang akan menyadarkan anda, bahwa air itu dapat membantu sekalipun dengan sedikit usaha atau bahkan tanpa usaha apapun. Kebanyakan anda yang sedang belajar renang permulaan ada keyakinan, bahwa untuk tidak tenggelam, maka harus selalu menggerak-gerakan tangan dan kaki. Tetapi keyakinan tersebut lama kelamaan akan luntur, sesuai dengan kemampuan dan kemajuan renang yang dicapainya. Makin pandai anda dapat berenang, makin yakin bahwa bila seseorang masuk ke dalam air yang dalam, anda tidak tenggelam. Dan anda akan terapung-apung dengan sendirinya.



Gambar 5

Sikap tiarap, kedua telapak tangan pada dasar kolam selebar bahu, jari-jari tangan ke depan; kedua lengan lurus. Kedalaman air setinggi lutut. Dari sikap tiarap kedua tangan bertelekan pada dasar kolam tersebut, selanjutnya kedua tangan diangkat ke atas. Dengan sepasif mungkin usahakan badan tetap mengapung. Lakukan latihan tersebut berulang kali. Lama kelamaan akan terbukti, bila kedua lengan terangkat, badan akan terapung dengan sendirinya.

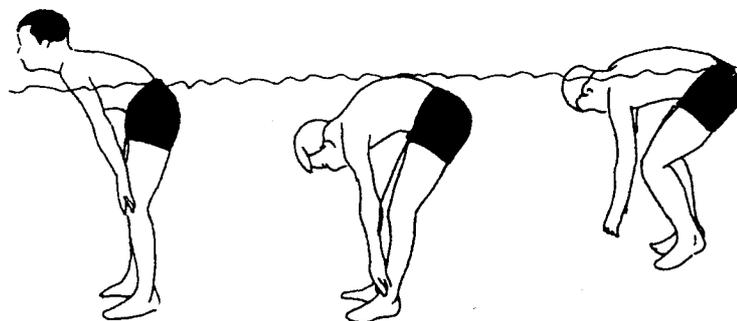
Pada waktu akan bertelekan ambil nafas sedalam-dalamnya, dan pada waktu di dalam air udara dikeluarkan sedikit demi sedikit dari mulut ataupun dari mulut dan hidung.



Gambar 6

Sikap permulaan jongkok pada dasar kolam, sehingga kepala berada di bawah permukaan air. Kedalaman air lebih kurang setinggi dada. Dan sikap tersebut selanjutnya kedua kaki terangkat dari dasar kolam. Kedua lutut tertekuk, kedua paha dekatkan dengan kepala atau dada, kedua tangan berpegangan pada bagian bawah lutut. Dengan sepesif mungkin usahakan badan akan tetap mengapung. Jangan lupa ambil nafas dalam-dalam dan keluarkan nafas dari mulut atau dari hidung sedikit demi sedikit.

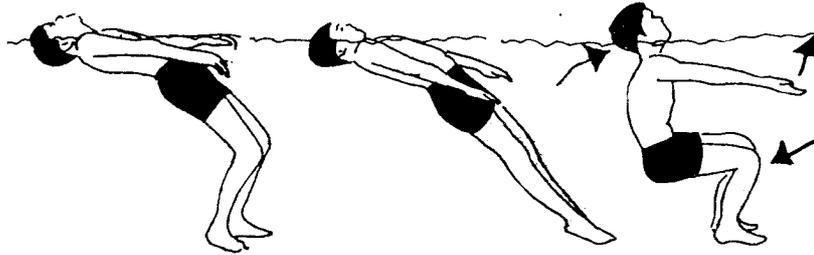
Sikap permulaan berdiri membungkuk, kepala di atas permukaan air. Ambil nafas dalam-dalam kemudian kepala masukkan ke dalam air. Kedua tangan bebas di dalam air.



Gambar 7

Kedua kaki terangkat dari dasar kolam. Semua anggota badan rileks dan dengan cara sepesif mungkin usahakan badan tetap mengapung seperti sikap ubur-

ubur. Sikap ini ialah kedua kaki dan kedua lengan mengarah ke bawah. Pada waktu mengapung keluarkan udara sedikit demi sedikit dari mulut atau dari mulut dan hidung. Mata tetap terbuka, usahakan mengapung di dalam air dalam sikap ubur-ubur tersebut selama mungkin. Bila sudah kehabisan nafas, kedua lutut diluruskan sampai pada sikap berdiri membungkuk kembali dan kepala di atas permukaan air. Ulangi latihan tersebut berkali-kali.



Gambar 8

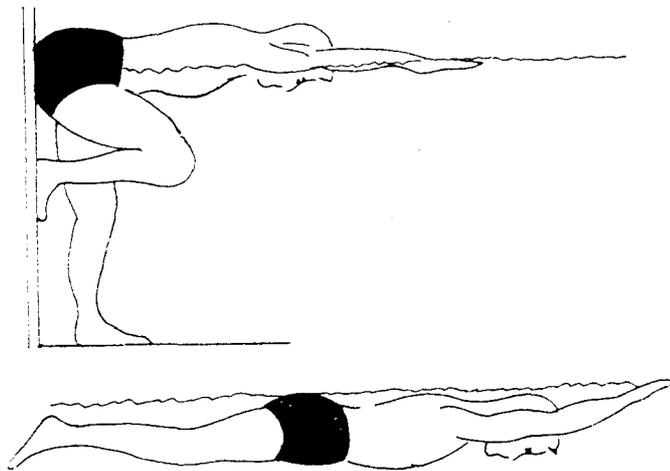
Mengapung pada punggung.

Sikap permulaan berdiri tegak pada kedalaman air setinggi dada. Dan sikap tersebut kedua kaki terangkat ke depan atas, kedua tangan bebas di samping badan. Seluruh anggota tubuh tetap rileks sehingga badan mengapung pada permukaan air. Muka khususnya hidung, mulut, dan mata usahakan berada di atas permukaan air. Letak tubuh usahakan mendatar. Karena sikap mengapung pada punggung ini hidung, mulut, dan mata tetap di atas permukaan air, sikap sebenarnya adalah sikap yang terbaik. Dalam anti, seseorang dapat mengapung dalam sikap ini selama mungkin. Karena tidak ada faktor halangan dalam mengambil dan mengeluarkan nafas.

Bagi perenang pemula, bila sikap mengapung pada punggung ini ada kesulitan, sementara waktu dapat dibantu oleh teman atau guru. Caranya dengan menempatkan salah satu atau dua tangan di bawah punggung bagian atas. Dalam membantu/pentolongan ini, yang penting muka, hidung, mulut, dan mata berada di atas permukaan air. Dengan demikian anda dapat bernafas secara leluasa, pemberian bantuan sesegera mungkin ditarik, agar anda berusaha latihan sendiri.

Meluncur

Bagi anda yang sudah mampu mengapung dalam sikap tiarap atau bagian depan tubuh (dada dan perut) mengapung di atas permukaan air, meluncur sikap tiarap lebih mudah dilakukan. Pelaksanaannya dapat dilakukan dalam sikap meluncur tiarap pada dada dan perut dari meluncur pada punggung.



Gambar 9

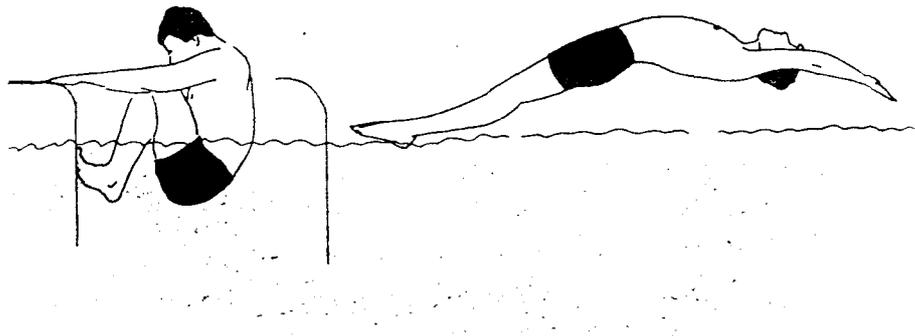
Meluncur pada dada dan perut. Bertolak dari tepi kolam menuju ke tepi lain dan kolam. Kedalaman kolam dan satu tepi ke tepi lain sama.

Sikap dan pelaksanaan meluncur tiarap ini adalah sebagai berikut:

- Berdiri rapat punggung pada dinding kolam; kedalaman kolam setinggi perut atau dada.
- Satu kaki pada dasar kolam dan kaki lainnya pada tembok di belakang lutut, jari-jari kaki menghadap ke bawah, lutut bungkuk.
- Badan, kedua lengan dengan kepala mendatar pada permukaan air, mata terbuka.
- Kedua lengan lurus berdampingan, telapak tangan mengarah ke bawah, ibu jari tangan saling berkaitan.
- Pantat merapat pada dinding kolam. Bertolaklah dengan kaki yang menempel pada dinding kolam ke arah depan, sehingga tubuh meluncur ke depan pada permukaan air dengan kedua kaki lurus, usahakan letak kepala, dada, panggul, tumit pada permukaan air, sehingga badan meluncur sejauh mungkin. Bila tubuh cenderung melengkung, kedua lengan bungkukkan sedikit dan mengarah agak keluar untuk menjaga stabilitas dan berada di atas permukaan air.

Sewaktu bertolak, gunakanlah dengan kedua kaki bersama-sama. Caranya: sebelum bertolak, kaki yang bertumpu pada dasar kolam diangkat dan diletakkan pada dinding dekat kaki lainnya menempel. Setelah itu segera bertolak dengan kedua kaki. Dengan demikian kekuatan tolakan lebih besar.

Meluncur pada punggung. dapat dimulai dari tepi kolam dengan didahului berpegangan pada setang atau besi tepi kolam, ataupun dimulai dari tempat pada kedalaman 1 meter atau setinggi dada.



Gambar 10

Meluncur pada punggung akan lebih mudah dilakukan, apabila anda sudah mampu melaksanakan mengapung pada perut dan dada. Pelaksanaan meluncur ini dapat dilakukan tidak hanya bertolak dari dinding tepi kolam, tetapi dari kolam yang dangkal. Kedalaman air sebaiknya dari setinggi panggul sampai dada. Makin dalam airnya, makin sukar pelaksanaannya, karena kekuatan tolak kurang sekali

Gerakan Kaki

Gerakan kaki yang akan disajikan ini akan menekankan pada gerakan kaki pada renang gaya bebas. Masalahnya karena sesuai dengan praktek dari kecepatan renang, maka gaya bebas adalah gaya yang paling tepat sampai masa kini. Selain gerakannya adalah lebih alamiah. Gerakan kaki dimulai setelah anda menguasai gerakan meluncur. Sekurang-kurangnya anda telah diperkenalkan dan memperoleh latihan-latihan meluncur.

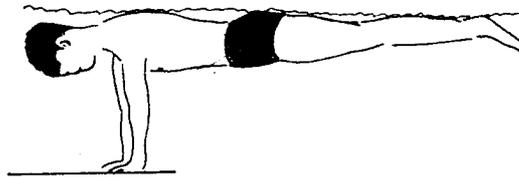
Pentingnya gerakan kaki dalam renang. Latihan gerakan kaki ini sangat penting peranannya dalam renang karena hal-hal berikut:

- a. Kaki adalah kekuatan terbesar dalam upaya bergerak maju, kekuatan kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan.

- b. Bidang dataran kaki jauh lebih besar dibanding dengan lengan dan kaki adalah pendayung yang terbesar.
- c. Letak kaki ada di bagian belakang dari tubuh dan lebih menguntungkan untuk menggerakkan mengarah ke depan.

Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalkan dalam sikap tiarap bertelekan pada ketinggian air selutut, dalam sikap berpegangan pada setang tepi kolam, dapat pula dengan dibantu temannya.

Telah diurai pada bagian terdahulu penekanan latihan kaki dalam hal ini adalah gerakan kaki pada renang gaya bebas atau crawl (dibaca krol).



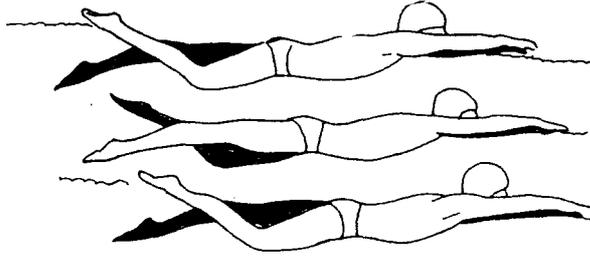
Gambar 11.

Sikap permulaan tiarap/ telungkup, bertumpu pada kedua tangan di dasar kolam, kedua lengan lurus. Sikap badan mendatar; sebagian pantat dan tumit berada di atas permukaan air, kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks.

Gerakan kaki:

- Gerakan seluruh kaki dimulai dari pangkal paha dan diakhiri dengan gerakan cambuk dari pergelangan kaki.
- Kedua kaki hampir lurus, tetapi rileks, lutut tidak ditekuk. Jari-jari kaki diluruskan, sehingga permukaan telapak kaki belakang berfungsi maksimal.
- Naik turunnya kaki kurang lebih 30-40 cm. Bila satu kaki memukul ke atas, kaki lainnya memukul ke bawah, agar badan tetap seimbang. Gerakan pukulan ini dilakukan dengan tenang dan teratur. Pada saat kedua kaki memukul ke atas dan ke bawah, terjadi tekanan ke atas. Dan saat itu akan terjadi percikan air, tetapi tidak banyak, yaitu saat masing-masing kaki memukul ke bawah dan ke atas.

Setelah gerakan kaki ini dikuasai dengan baik, dapat diteruskan dengan gerakan meluncur disertai gerakan kaki.



Gambar 12.

Latihan gerakan kaki ini dapat dilakukan dengan berpegangan pada setang di tepi kolam. Dapat pula dilakukan dengan bantuan teman yang memegang kedua tangannya di atas permukaan air. Bagaimanapun juga, bantuan ini jangan sering dilakukan, hal itu dapat menyebabkan anda menjadi malas berusaha sendiri. Kesalahan yang sering terjadi pada gerakan kaki ialah, kedua lutut bengkok, akibatnya pukulan bukan dimulai dan pangkal paha, tetapi mulai dan lutut ke bawah. Sehingga hasil pukulannya lemah sekali.

Gerakan kaki ini latihannya akan lebih efektif lagi bila dilakukan dengan bergerak maju; kedua tangan tetap lurus ke depan. Muka dapat mengarah ke bawah atau sedikit ke depan. Lebih baik lagi apabila gerakan muka sudah mengikuti gerakan renang gaya bebas. Yaitu pada saat ambil nafas muka dipalingkan ke salah satu sisi, sehingga mulut, hidung, dan mata berada di atas permukaan air. Waktu itu mata tetap terbuka.

Gerakan Lengan dan Tangan

Bagi perenang pemula atau anda yang sedang belajar renang, gerakan lengan akan diarahkan pada gerakan renang gaya bebas atau krol. Bila gerakan lengan ini sudah dikuasai, anda dengan mudah dapat belajar gerakan lengan gaya-gaya lainnya. Latihan gerakan lengan ini dapat dilakukan di tempat dangkal, kedalaman ± 1 meter, dengan sikap berdiri kangkang, badan membungkuk ke muka mendatar.

Latihan dapat pula dilakukan pada tempat dangkal dengan berjalan ke depan. Agar sikap badan mendekati sikap sebenarnya, latihan dilakukan di setang tepi kolam. Caranya, satu kaki dikaitkan pada setang, sedang kaki lainnya di dalam air dan bertumpu pada dinding di bawah setang tersebut. Dalam sikap ini usahakan tubuh mendatar di atas permukaan air. Bagi anda yang belum dapat

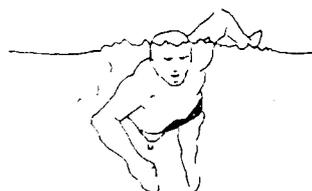
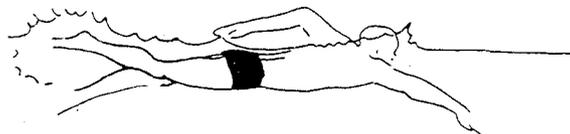
berenang, cara latihan ini akan mengalami kesukaran. Kemungkinan kaki akan terlepas dari setang dan tembok, karena tertarik oleh gerakan ke depan atau maju.



Gambar 13.

Dalam sikap badan membungkuk ini kepala masih di atas permukaan air. Gerakan lengan dilakukan dalam dua bidang yang sejajar di samping badan dan merupakan lingkaran. Lengan satu persatu dibengkokkan dan diluruskan di atas permukaan air ke muka dengan jari- jari tangan rapat. Setelah tangan masuk air, air ditekan ke bawah sampai tangan berada di bawah bahu ini gerakan menarik. Sesudah itu sikut dibengkokkan dan dibawa ke atas permukaan air. Dengan cepat lengan diluruskan di luar air sejauh-jauhnya ke muka.

Gerakan menarik air ke bawah dan mendorong adalah gerakan maju. Sedangkan gerakan lengan di atas permukaan air, setelah melakukan tarikan dan dorongan di dalam air, kemudian sikut diangkat ke atas permukaan air dalam keadaan rileks adalah gerakan kontra, gerakan yang berlawanan dan merupakan gerakan yang merugikan.

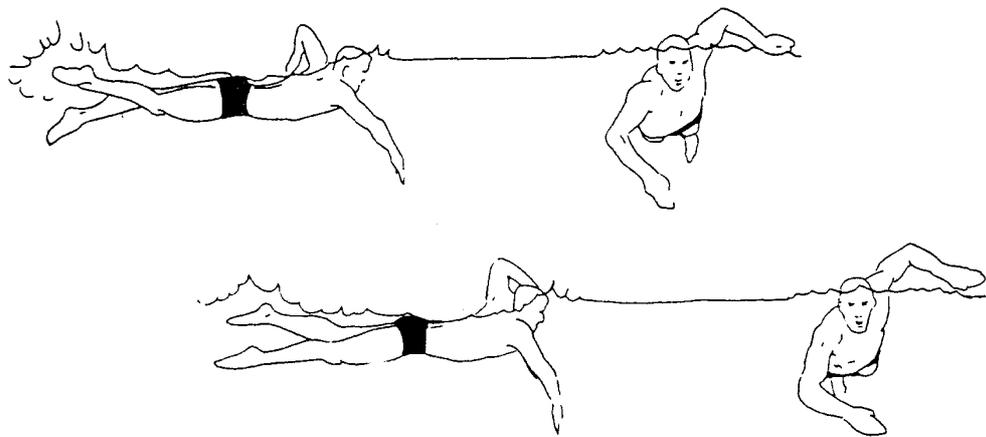


Gambar 14

Gerakan tarikan tangan di dalam air. Tangan lurus ke depan; telapak tangan agak mengarah ke samping. Selanjutnya lakukan gerakan tarikan, tangan ditekuk sehingga membentuk sudut ± 90 derajat antara lengan atas dan lengan bawah. Tarikan dilakukan sampai di bawah pusar/perut; titik berat kekuatan pada lengan atas dan lengan bawah. Setelah telapak tangan berada di bawah pusar. Lakukan gerakan dorongan sampai telapak tangan menyentuh paha.

Gabungan Gerakan Kaki, Lengan dan Bernapas

Gerakan gabungan antara kaki, lengan, dan bernapas sebenarnya telah merupakan gerakan renang secara keseluruhan atau utuh. gerakan gabungan ini memerlukan koordinasi yang baik. Bila anak telah menguasai gerak gabungan ini dapat dikatakan dia sudah dapat berenang dengan gaya tertentu. Terkoordinasinya gerakan gabungan tersebut sangat ditentukan oleh kesungguhan dan keteraturan latihan.



Gambar 15

Gambar di atas menunjukkan gerak gabungan antara gerakan kaki, gerakan lengan dan saat mengambil nafas. Gerakan ini harus terkoordinasi dan bahkan harus serasi. Gambar tersebut menunjukkan gerak gabungan renang gaya bebas atau krol.

Meloncat Sederhana

Meloncat di kolam renang sebenarnya hanya dilakukan bagi seseorang atau yang sudah dapat berenang. Gerakan meloncat ini merupakan gerakan dan latihan pendahuluan untuk start dan loncat indah di papan loncat. Dalam hal ini anda hanya sekedar dikenalkan loncat atau terjun ke dalam kolam dari tepi kolam ataupun dari papan loncat 1 meter.

Hal yang perlu diperhatikan dalam loncat antara lain perlunya koordinasi antara anggota-anggota badan, arah loncatan akan dilakukan, keseimbangan badan, dan mata tetap terbuka serta terakhir kembali semula setelah loncat. Loncat ini memerlukan keberanian lebih dibanding dengan gerakan-gerakan renang di kolam, karena akan mengalami saat-saat di mana anda tidak dapat berbuat lain selain menunggu hasilnya.

Terutama pada saat seseorang berada di udara. Loncatan yang dilakukan diawali dari sikap duduk, sikap berlutut dan sikap berdiri dari tepi kolam ataupun dari papan loncat 1 meter.

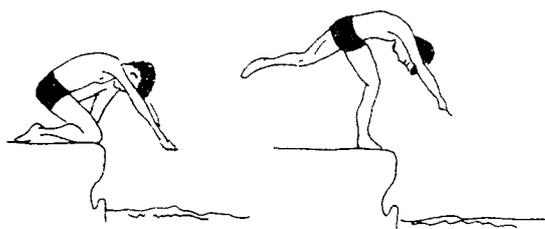
a. Sikap Duduk

Anda duduk di tepi kolam atau bibir kolam. Telapak kaki ditempatkan di dinding kolam, atau di setang, atau di tepi parit kolam bagian dalam. Luruskan kedua tangan, ibu jari kedua tangan saling berkaitan. Kepala di antara kedua lengan. Pandangan lihat ke arah air yang akan dimasukinya. Selanjutnya badan dijatuhkan ke depan dan masuk ke dalam air/kolam. Sebelum masuk ke dalam kolam ambil nafas dalam-dalam lebih dahulu.

Saat masuk ke dalam kolam kedua telapak tangan terbuka dan terangkat ke depan. Lakukan latihan tersebut berulang kali agar timbul rasa percaya diri pribadi. Setelah kepala masuk ke dalam air, dapat diteruskan dengan sikap meluncur, dan kaki, badan, dari kedua lengan lurus di permukaan air.

b. Berlutut

Setelah dari sikap duduk, dapat diteruskan dengan sikap berlutut satu kaki di tepi kolam. Anda berlutut satu lutut di tepi kolam. Kaki yang berlutut lurus ke belakang, punggung telapak kaki di lantai. Kaki lainnya bertumpu di samping kaki yang melutut. Pandangan dan tangan seperti sikap duduk yang lalu.

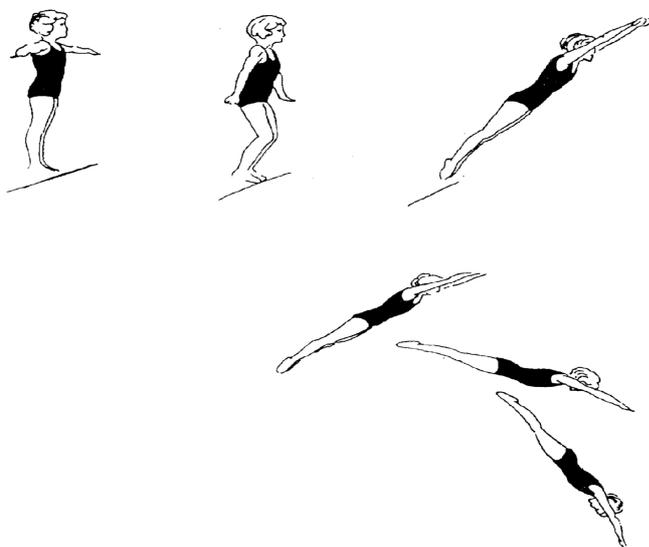


Gambar 16.

Segera setelah sikap berdiri, kaki yang berlutut terangkat, dan bertolak dengan kaki satunya dan meloncat ke dalam air. Sikap kedua tangan dan gerakan lanjutan seperti latihan sikap duduk. Lakukan berulang kali.

c. Sikap Berdiri

Pelaksanaan loncat dari sikap berdiri harus dilakukan di tepi kolam yang lebih dalam. Untuk menjaga muka atau tangan tidak menyentuh dasar kolam, kedua telapak tangan setelah masuk ke dalam kolam segera terbuka dan jari-jari diarahkan ke atas.



Gambar 17

Sikap berdiri di tepi kolam, kedua lengan lurus ke atas, mata terbuka memandang ke depan. Kedua lutut sedikit dibengkokkan, kemudian meloncat ke dalam kolam. Sikap tubuh yang baik adalah bila tubuh pada saat melayang lurus. Saat kepala masuk ke dalam air, kedua tangan lurus, kepala di antara kedua

lengan. Pelihara keseimbangan badan. Koordinasi yang baik antara kedua lengan, kaki dan gerakan saat bertolak akan menghasilkan hasil loncatan yang baik pula.

Gerakan loncatan dari sikap duduk, berlutut, dan berdiri tersebut dapat dilakukan dari papan loncat 1 meter. Hal yang harus diingat segala sesuatunya harus mendasarkan atas kemajuan yang dicapai oleh anda itu sendiri. Loncatan dari papan 1 meter dilaksanakan, apabila loncatan dari tepi kolam sudah tidak ada kesukaran. Untuk itu keselamatan anda harus selalu diutamakan.

2. Gerakan Gaya-Gaya Renang

Pada modul ini akan disajikan gerakan gaya-gaya renang yaitu: jenis gaya-gaya yang sebaiknya dipelajari lebih dahulu bagi anda yang akan belajar renang. Ternyata dalam perkembangannya, jenis gaya renang yang sebaiknya dipelajari lebih dahulu berubah dari masa ke masa. Pernah suatu masa, bahwa untuk belajar renang sebaiknya belajar gaya dada dahulu. Hal ini sesuai dengan pandangan Thevenot bangsa Perancis dalam bukunya Seni Berenang atau The Art Swimming. Dia menjelaskan dan menggambarkan gaya yang dimaksud adalah semacam gaya dada. Gaya renang tersebut dia katakan tidak mengganggu pandangan. Karena mulut dan hidung di atas permukaan air, sehingga dapat bernafas bebas.

Dengan adanya kompetisi, maka kecepatan renang merupakan faktor penting, dan gerakan tangan melewati tangan atau hand-over-hand mulai terkenal di Eropa. John Trudgen, di Inggris mengenalkan renang gaya tangan melewati-tangan. Gaya itu diperoleh Trudgen sewaktu meneliti gaya renang bangsa Indian Amerika Selatan. Ternyata gaya Trudgen tersebut dalam perkembangannya menjiwai atau memelopori gaya krol sekarang ini.

Pernah suatu masa lebih kurang pada abad 20, banyak perhatian lebih ditujukan kepada gerakan tangan, dengan mengabaikan peran gerakan kaki. Ternyata kini dengan seringnya diselenggarakan kompetisi, maka penelitian dan eksperimen tentang gaya renang lebih diarahkan kepada perbaikan pukulan yang dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik. Dari hasil studi dan eksperimen, ternyata gaya Trudgen banyak keuntungan dibanding dengan kerugiannya. Karena setiap pukulan kaki, gerak maju lebih nyata. Lagi pula selain gerakan kaki, secara bergantian dapat digabung dengan gerakan tangan. Gaya dan gerakan ini

kemudian dikembangkan oleh Richard Cavill perenang yang berasal dari Australia.

Gaya-gaya renang yang akan disajikan dalam modul ini adalah:

- 1) gaya bebas (crawl),
- 2) gaya punggung (back crawl),
- 3) gaya dada (breast stroke), dan
- 4) gaya kupu-kupu (dolphin).

Gaya Bebas (Krol)

Gaya bebas atau krol, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula sangat efisien. Gerakan atau pukulannya berada satu garis dengan as memanjang tubuh, dan gerakan kedua tangan pun pemulihannya atau recovery-nya di atas permukaan air, sehingga sedikit sekali hambatan yang timbul sewaktu pemulihan. Dengan kata lain gerakan yang merugikan sedikit sekali. Gaya krol, karena cepatnya, juga berguna untuk menolong korban tenggelam yang segera memerlukan pertolongan.

Secara umum gaya bebas itu diartikan orang bebas memilih macam gaya apa yang disukai dalam berenang. Dalam pertandingan-pertandingan, untuk nomor gaya bebas orang selalu memilih gaya krol, karena kenyataannya gaya krol lah yang tercepat dibanding dengan gaya-gaya lainnya. Dengan demikian gaya bebas berarti gaya krol.

Ada lima hal yang perlu diperhatikan, dalam gaya krol (gaya bebas) yakni:

- 1). posisi badan,
- 2). gerakan kaki,
- 3). gerakan tangan,
- 4). pengambilan nafas dan
- 5). koordinasi gerakan.

1. Posisi Badan

Perenang dalam posisi mendatar telungkup dengan tubuh rata. Kepala lurus dengan badan. Posisi kepala, punggung, tungkai harus sedatar mungkin dengan permukaan air dan dalam keadaan rileks. Sebagian anggota badan dahi, bahu, pantat dan tumit berada di atas permukaan air. Kedua tangan dan kaki lurus.

Posisi keseluruhan anggota badan yang mendatar dengan permukaan air banyak membantu kecepatan renang, karena tahanan air kecil.

Bila posisi kedua tangan, punggung, dan kaki lurus sedang posisinya tidak mendatar di permukaan air, misalkan kedua kaki lebih jauh dari permukaan air, maka hambatannya akan lebih besar untuk maju.



Gambar 18

2. Gerakan Kaki

Gerakan kaki seperti telah diutarakan pada gerakan teknik dasar renang yang lalu mempunyai peran sangat penting, karena memiliki daya gerak maju paling besar. Bagi anda yang sedang belajar renang tempat dan bentuk latihannya hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan anda. Latihan dapat dilakukan pada kedalaman air selutut, dalam sikap telungkup kedua tangan bertumpu pada dasar kolam; juga dapat dilakukan dengan berpegangan setang di tepi kolam. Posisi dan gerakan kaki diusahakan sebagai berikut:

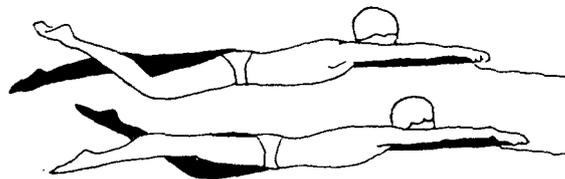
- kedua kaki lurus tetapi rileks, punggung telapak kaki ditegangkan;
- gerakan ke bawah dimulai dari pangkal paha, dilanjutkan gerakan pada tungkai bawah, diakhiri dengan lecutan pergelangan kaki;
- kedua lutut dan pergelangan kaki tetap rileks, karena hal ini akan menambah keefektifan pukulan;
- gerakan/pukulan ke atas diusahakan kaki jangan sampai keluar dari permukaan air;
- pukulan kaki ini selain untuk gerak maju juga untuk memelihara keseimbangan dan stabilitas dari pengaruh gerakan lengan dan berputarnya tubuh;

Dalam gerakan kaki terdapat berbagai macam pukulan yang menggambarkan kaitan antara gerakan lengan dan gerakan kaki, yaitu dengan istilah:

- 2 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi dua kali gerakan kaki;

- 4 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi empat kali gerakan kaki;
- 6 pukulan, ini diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi enam kali gerakan kaki;
- 8 pukulan, diartikan setiap dua kali gerakan lengan terjadi delapan kali gerakan kaki.

Dengan demikian makin banyak jumlah pukulan, frekuensi gerakan kaki makin banyak pula. Sedangkan jumlah gerakan lengan tetap, karenanya jarak teratas dan terbawah pukulan kaki semakin kecil. Jumlah mana yang terbaik, itu sangat tergantung kemampuan perorangan.



Gambar 19

Bagi perenang yang lebih maju, gerakan kaki dapat dengan lutut sedikit bengkok dan sewaktu lecutan serongkanlah kedua jari kaki mengarah ke dalam, sehingga antara tungkai kaki bawah satu dan lainnya sedikit menyilang. Dalam latihan gerakan dapat pula digunakan papan latihan dengan dipegang kedua tangan, dan posisi badan diusahakan sejajar dengan permukaan air.

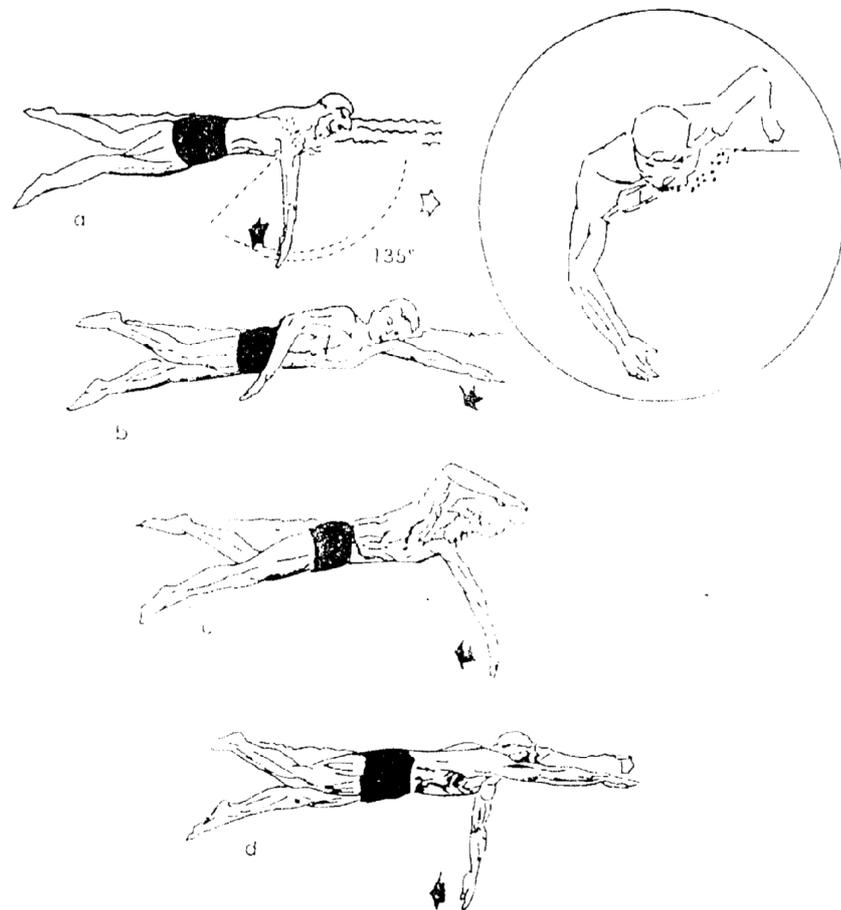
3. Gerakan Tangan

Pengertian gerakan tangan sama pengertiannya dengan gerakan lengan. Dua istilah digunakan saling berganti dan mempunyai pengertian sama. Pelaksanaannya saat lengan masuk air, jari-jari tangan masuk lebih dahulu dan tangan masuknya ke air di depan bahu. Sikut/lengan dibengkokkan ke depan dan ke bawah, jari-jari tangan rapat, pergelangan tangan sedikit ditekuk; posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

Selanjutnya tangan ditarik ke belakang menuju ke pusat atau pusar. Gerakan ini dinamakan menarik (pull). Setelah tangan melalui pusat, dorong ke belakang dan sikut mendekat pada tolok badan. Gerakan dorong diteruskan sampai lengan lurus dan menyentuh paha. Gerakan ini dinamakan mendorong (push). Gerakan diteruskan lagi dan lengan diayun ke atas keluar dari permukaan

air, dengan gerak memutar digerakkan ke muka dekat di atas permukaan air pula dekat dengan badan. Kemudian lengan masuk air, dimulai jari-jari tangan masuk air dahulu di muka dan di depan bahu.

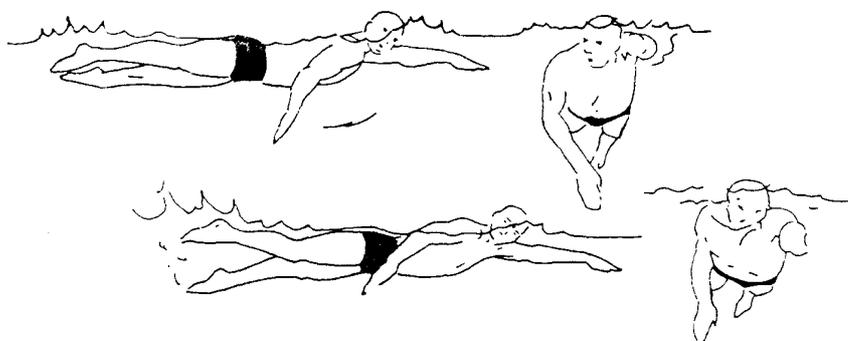
Gerakan saat lengan/tangan melewati paha dan keluar dari air dinamakan gerak kembali (recovery). Dengan demikian dalam gerakan tangan ada tiga tahapan gerak, yaitu: pertama, mulai jari-jari tangan masuk ke dalam air sampai tangan tiba di pusat/pusar yang dinamakan gerakan menarik; kedua, gerakan mulai dari pusat sampai tangan menyentuh paha yang dinamakan gerakan mendorong; dan ketiga, gerakan sejak tangan menyentuh paha dan keluar dari permukaan air sampai tangan akan masuk ke dalam air kembali yang dinamakan gerakan kembali.



Gambar 20

4. Pengambilan Napas

Pengambilan nafas hendaknya dilakukan dengan seefektif mungkin, agar hambatan yang terjadi dalam gerak maju lebih kecil. Dalam pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cara memalingkan ke muka ke kanan atau ke kiri. Hal ini tergantung kebiasaan setiap individu. Pada waktu memutar kepala atau memalingkan kepala, mengikuti sumbu panjang badan. Pemalingan muka sesedikit mungkin, asal mulut berada di atas permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan pada saat berakhirnya gerakan tangan kanan mendorong ke belakang, sedang lengan/tangan kiri tepat memasuki air, saat itu kepala berpaling ke kanan dan mulut di atas permukaan air dengan cepat ambil nafas melalui mulut.



Gambar 21

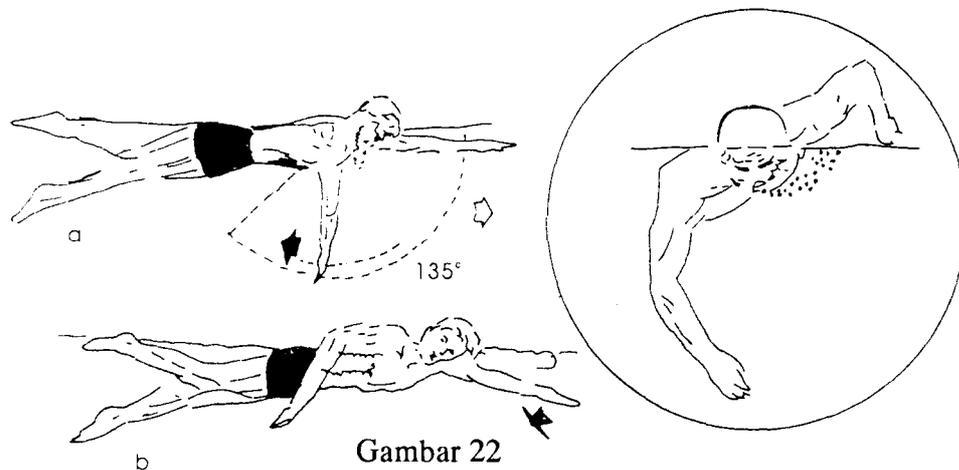
Pengeluaran nafas dilakukan sedikit demi sedikit melalui mulut atau mulut dan hidung dan berakhir tepat pada saat kepala dipalingkan ke kanan lagi untuk setiap mengambil nafas saat mulut di atas permukaan air.

5. Koordinasi Gerakan

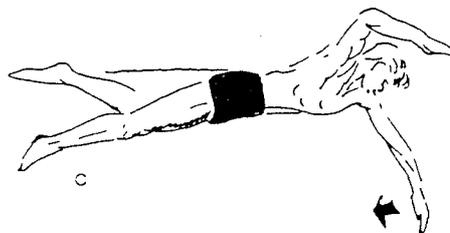
Dengan menguasai posisi badan dan gerakan-gerakan kaki, tangan, dan cara pernafasan, langkah yang penting adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan tersebut menjadi suatu gerakan gaya bebas atau krol dan merupakan gerakan yang menyatu dan bulat. Koordinasi gerakan kaki, tangan, dan pernafasan yang terbaik adalah yang dapat mengembangkan tantangan seseorang untuk mau belajar renang. Koordinasi dikatakan baik, apabila menghasilkan gerakan maju ke depan dengan lancar dan ajeg.

Koordinasi yang baik dapat dijelaskan dengan kata-kata sebagai berikut: Lengan kanan masuk, kaki kanan ke atas; lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Dengan kata lain selagi lengan kanan masuk ke dalam air, kaki kanan menendang

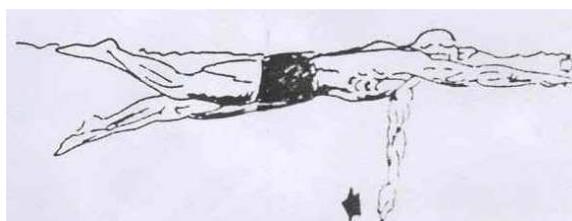
ke atas (pukulan pertama), dan bila lengan kiri masuk ke dalam air, kaki kiri menendang ke atas (pukulan keempat). Jumlah ada enam pukulan: tiga gerakan ke atas untuk tiap kaki dalam suatu siklus gerakan lengan yang lengkap.



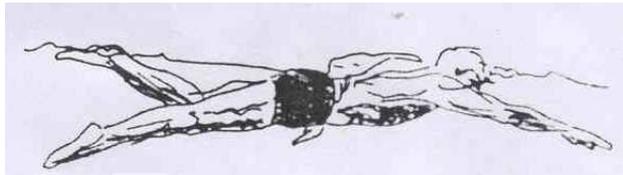
- a. Tangan kiri masuk ke dalam air, gerakan kaki kiri ke atas, muka brada di bawah permukaanair.
- b. Tangan kiri mulai dengan gerakan menarik, tangan kanan mendorong ke belakang ke arah paha, kaki kanan bergerak ke atas, muka dan mulut berpaling ke kanan, mulut di atas permukaan air dan mengambil nafas melalui mulut.



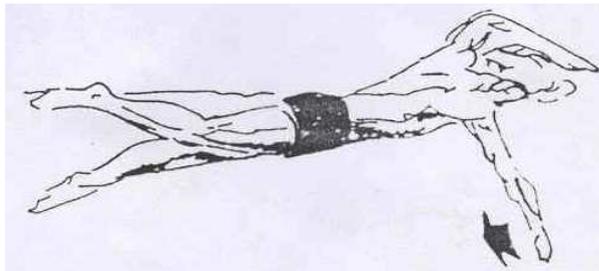
- c. Tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki gerakan ke atas kaki kanan menendang ke bawah dilanjutkan dengan gerakan lecutan pada pergelangan kaki dan punggung telapak kaki



- d.. Tangan kanan masuk air, kaki kanan gerakan ke atas, tangan kiri pada akhir gerakan menarik, kaki kiri gerakan menendang kebawah dilanjutkan gerakan lecutan pada pergerakan kaki dan bagian punggung telapak kaki.



- e. Tangan kiri pada akhir gerakan mendorong, kaki kiri gerakan ke atas; tangan kanan dalam gerakan menarik, muka masuk ke dalam air.



- f. Tangan kanan dalam gerakan menarik, kaki kanan gerakan ke atas

Gaya Punggung

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam gaya punggung, hampir sama dengan renang gaya krol; perbedaannya pada posisi tubuh dan arah gerakan lengan. Dalam renang gaya punggung, posisi tubuh telentang; dataran punggung mengapung lebih luas, karena itu kemampuan mengapung tubuh lebih besar dibanding dengan gaya krol.

Dalam gaya punggung, pengambilan nafas bukan masalah, karena muka menghadap ke atas; sehingga pengambilan nafas lebih leluasa. Akan tetapi pandangan ke arah tujuan terhalang dan bagi perenang pemula hal ini akan menimbulkan rasa takut.

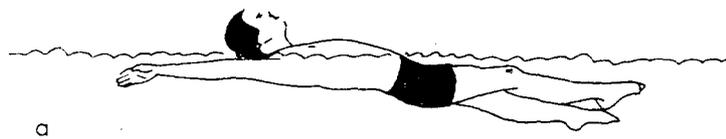
Beberapa teknik dalam gaya punggung yang harus mendapat perhatian:

- a). posisi badan

- b). gerakan kaki
- c). gerakan tangan
- d). pengambilan nafas
- e). koordinasi gerakan

a. Posisi badan

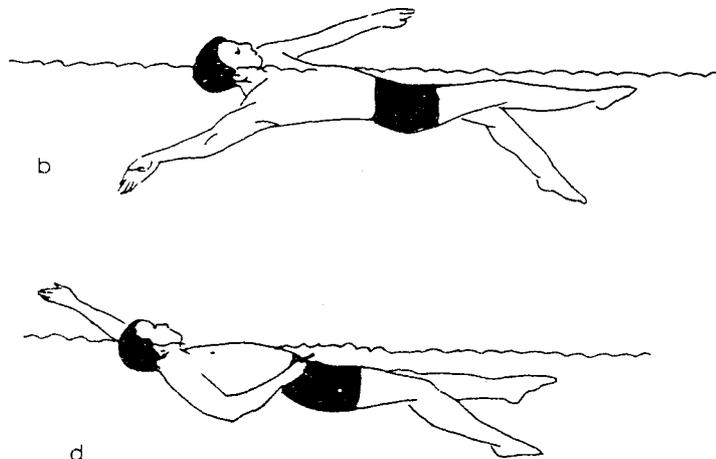
Pada gaya punggung posisi tubuh telentang mendatar, dibawah permukaan air, kecuali kepala atau muka yang tetap berada di atas permukaan air. Pada umumnya kepala berada di atas permukaan air sebatas telinga, sehingga muka selalu berada di atas permukaan air. Letak punggung hampir rata, sedangkan letak kedua kaki, panggul sedikit lebih rendah dibandingkan dengan kepala dan bahu, pandangan ke atas.



Gambar 23

b. Gerakan kaki

Gerakan kaki pada gaya punggung mirip dengan gaya krol. Gerakannya adalah kaki bergerak ke atas ke bawah silih berganti dan gerakannya mulai dari panggul atau pangkal paha diikuti dengan gerakan fleksi dan relaksasi pada lutut dan pergelangan kaki.



Gambar 24

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan tentang gerakan kaki:

- Sewaktu pukulan ke bawah kaki lurus, sedang kaki berada ± 20 cm di bawah permukaan air kemudian lutut dibengkokkan sampai kaki berada pada kedalaman ± 45 cm. Luruskan ibu jari kaki dan putar ke dalam dengan pergelangan rileks.
- Gerakan ke atas, angkat kaki, dan luruskan lutut dengan cepat, tendang air ke atas dengan punggung telapak kaki dan gerakan cambuk pergelangan kaki.
- Pada waktu gerakan ke atas, lutut tetap di bawah permukaan air, sedang ujung-ujung jari kaki tetap di bawah permukaan air.
- Berikut kaki diluruskan lagi, kaki masuk ke dalam dan siklus tersebut di atas terulang terus menerus, jarak gerakan kaki ke atas dan ke bawah dalam gaya punggung lebih lebar dari pada gaya krol.
- Pada waktu pukulan kaki ke atas sampai gerakan cambuk pergelangan kaki, adalah merupakan tenaga terbesar dalam menggerakkan tubuh melaju ke belakang.

c. *Gerakan Tangan*

Gerakan tangan pada gaya punggung tahapannya sama seperti gaya krol, yaitu yang meliputi gerakan menarik, gerakan mendorong, dan gerakan kembali. Penjelasannya ialah sebagai berikut:

- *Gerakan menarik*: gerakan ini dimulai dengan posisi lengan lurus di belakang kepala, jari-jari kelingking di bawah. Permulaan akan mengadakan gerakan menarik telapak tangan berada di bawah permukaan air ± 25 cm. Gerakan dimulai dengan sikut agak dibengkokkan kemudian menarik dengan kuat sampai lengan mendekati badan. Gerakan menarik berakhir saat lengan atas menyentuh badan, dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong.
- *Gerakan mendorong*; gerakan ini dimulai setelah lengan atas menyentuh atau mendekati pada badan selanjutnya dengan cepat lengan bawah mendorong sampai telapak tangan mendekati paha. Umumnya gerakan menarik lebih besar kekuatannya dibanding gerakan mendorong. Karen gerakan mendorong dilakukan

mendekati berakhirnya gerakan tangan. Pada akhir gerakan mendorong akan dimulai dengan gerakan kembali (recovery).

- *Gerakan kembali*; setelah tangan menyentuh badan, terjadilah gerakan kembali. Dimulai dengan menaikkan bahu dan lengan mengikutinya. Yang keluar dulu dari dalam air ibu jari tangan, telapak tangan menghadap ke dalam. Setelah lengan pada posisi tegak lurus dengan permukaan air, telapak tangan diputar menghadap ke luar, selanjutnya tangan dimasukkan ke dalam air dengan jari kelingking yang masuk lebih dahulu. Dan saat itu berakhirilah gerakan kembali dan kemudian dilanjutkan dengan gerakan menarik; sehingga siklus gerakan menarik, mendorong, dan kembali berlangsung terus menerus.

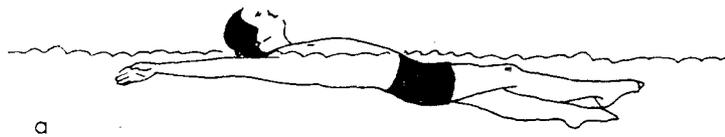
d. Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas dalam gaya punggung sebenarnya tidak mengalami kesulitan, karena mulut dan hidung selalu berada di atas permukaan air. Gangguan yang terjadi seringkali percikan air, terutama bila masuk ke dalam hidung. Percikan air tersebut terjadi terutama disebabkan oleh gerakan lengan. Untuk menghindari gangguan tersebut, usahakan tidak mengambil nafas waktu gerakan tangan akan mendekati hidung. Untuk gaya punggung pengambilan nafas sebaiknya dilakukan melalui mulut dan hidung, pada saat kedua lengan berada di dalam air, yaitu pada saat kedua lengan dalam posisi mendatar, saat lengan yang satu masuk dan lengan lainnya akan keluar.

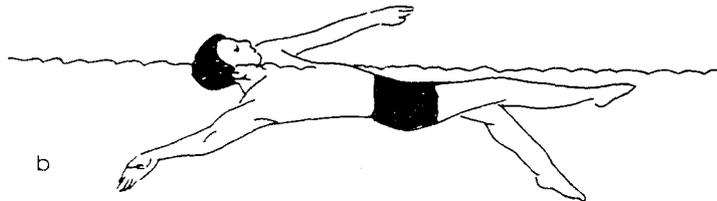
e. Koordmasi Gerakan

Utuk mendapatkan tenaga maksimal, perlu keseimbangan seluruh tubuh. Hal ini dapat dihasilkan atas keserasian dan ketepatan gerak antara lengan dan kaki. Bagi perenang yang baik umumnya menggunakan 6 (enam) pukulan, yaitu tiga kali untuk setiap gerakan lengan atau enam kali untuk gerakan lengan yang utuh (satu pukulan kanan dan satu pukulan kiri). Gaya punggung di atas ada yang menamakan gaya punggung krol, karena mirip sekali dengan gaya krol. Tentang pengambilan nafas tidak ada masalah, selama posisi badan tetap mendatar dan adanya keserasian dan ketepatan gerak antara gerakan lengan dan kaki.

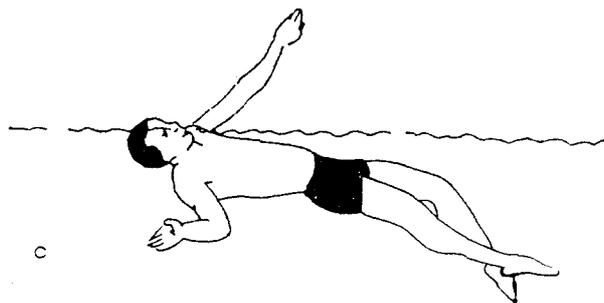
Penjelasan tentang keserasian dan ketepatan gerakan tangan dan kaki secara utuh adalah seperti berikut:



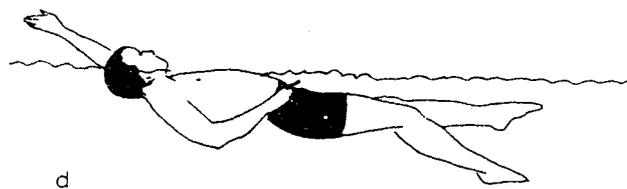
Gambar a. Tangan kanan mulai masuk, jari-jari kelingking masuk air lebih dahulu, tangan kiri di samping badan.



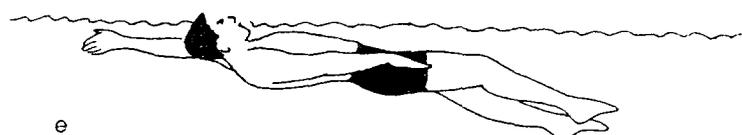
Gambar b. Tangan kanan mulai melakukan gerakan menarik, tangan kiri mulai keluar dari permukaan air.



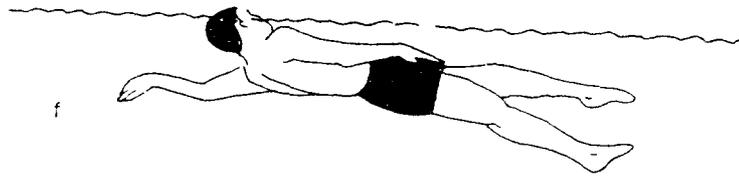
Gambar c. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan menarik, tangan kiri diputar, tapak tangan menghadap ke luar



Gambar d. Tangan kanan akan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri akan mulai masuk air, jari-jari kelingking akan memasuki air lebih dahulu.



Gambar e. Tangan kanan mengakhiri gerakan mendorong, tangan kiri sudah masuk air; jari-jari kelingking memasuki air lebih dahulu.



Gambar 25

Gambar f. Tangan kiri mulai gerakan menarik, tangan kanan siap untuk keluar dari permukaan air untuk memulai gerakan kembali atau recovery.

Gaya Dada

Gaya dada disebut juga gaya katak. Karena berenangya meniru gerakan katak. Perbedaannya, pada manusia sewaktu sikap meluncur kedua kaki dan lengan lurus, sedang pada gerakan katak sikap seperti ini tidak dijumpai. Dalam abad ke-19, yang diajarkan di sekolah-sekolah termasuk di kalangan militer juga yang dilombakan hanya gaya katak saja, sehingga pada waktu itu gaya tersebut disebut *schoolsiag* (renang yang diajarkan di sekolah) yang diambil dari bahasa Belanda. Bagi seseorang yang menguasai gaya ini dia dapat berenang dalam jarak jauh atau pada waktu lama.

Aspek-aspek teknis yang perlu diperhatikan dalam gaya dada ialah:

- a) posisi badan,
- b) gerakan kaki,
- c) gerakan lengan,
- d) pengambilan nafas, dan
- e) koordinasi gerakan.

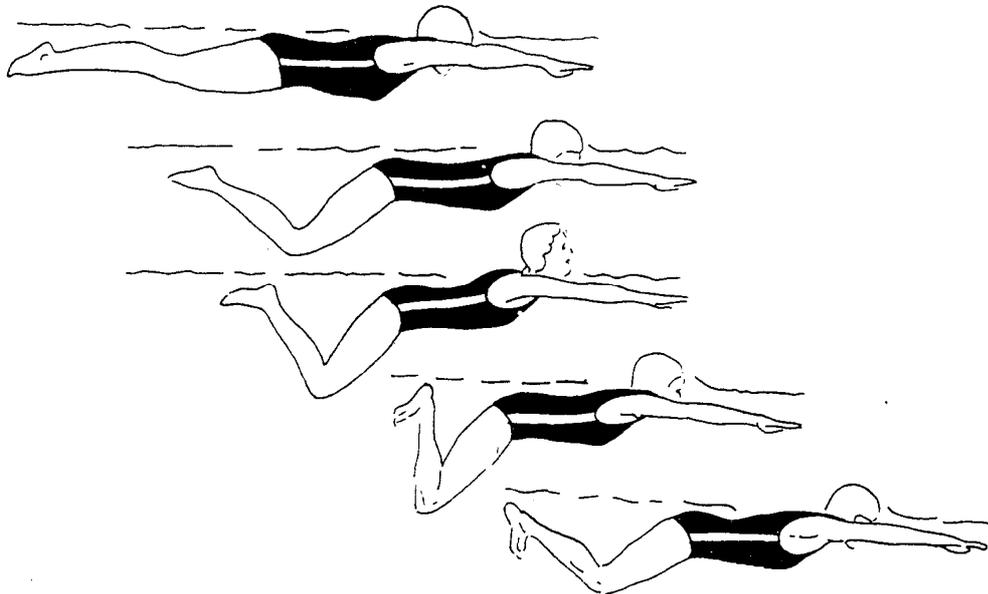
a. Posisi Badan

Dalam gaya dada posisi badan telungkup dan mendatar pada permukaan air. Tubuh dan seluruh anggota tubuh harus rileks; agar tidak mengeluarkan tenaga yang cuma-cuma. Sewaktu meluncur tubuh mendatar pada permukaan air. Pada waktu ambil nafas tubuh sedikit menurut dan letak kepala di atas permukaan air, dan lebih tinggi dibanding dengan kaki.

b. Gerakan kaki

Sikap permulaan, kedua kaki lurus ke belakang dan rapat. Kedua kaki ditarik, kedua tumit tetap berdekatan dan kedua lutut terpisah \pm selebar bahu. Gerakan menarik kedua kaki ini harus pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra.. Selanjutnya kedua kaki dibuka dan ditutup kembali dengan cepat dan merupakan pukulan cambuk, sehingga kedua kaki lurus dan rapat kembali.

Gerakan yang cepat dan pukulan cambuk ini badan akan meluncur. Saat meluncur maju tahanan ke muka kecil sekali, karena kedua kaki dan kedua tangan lurus ke depan. Setelah kekuatan maju berkurang, gerakan menarik kedua kaki dan gerakan mencambuk diulang lagi.



Gambar 26

c. Gerakan Tangan

Sikap permulaan kedua lengan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah. Gerakan tangan pada gaya dada prinsipnya ada dua tahap: yaitu gerakan menarik dan kembali. Gerakan mendorong tidak ada, karena pada akhir gerakan menarik, kedua tangan segera kembali bersamaan gerakan pukulan kedua kaki. Saat menarik kedua lengan, kedua sikut menyemping, kedua tangan terpisah melebar sampai kedua tangan di bawah dagu.

Saat menarik kedua lengan, kepala terangkat untuk mengambil nafas. Selanjutnya telapak tangan menghadap ke bawah, kedua lengan diluruskan kembali ke depan bersamaan dengan merendahkan kepala ke dalam air untuk mengeluarkan nafas. Gerakan menarik harus dilakukan dengan kuat, karena untuk meluncur gerakan ke depan, sedang gerakan kembali dilakukan dengan pelan-pelan, karena ini merupakan gerakan kontra.

d. Pengambilan Nafas

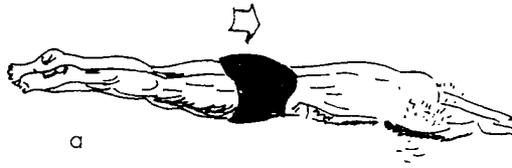
Gerakan pernafasan dilakukan bersamaan dengan gerakan lengan. Pengambilan nafas pada waktu mengangkat kepala keluar dari air sedang pengeluaran nafas dilakukan pada waktu kepala masuk di dalam air. Dengan kata lain pada akhir gerakan menarik oleh kedua lengan, kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air untuk segera mengambil nafas. Pada saat kedua lengan diluruskan kembali, kepala masuk kembali ke dalam air dan waktu itu mengeluarkan nafas. Pengambilan nafas melalui mulut, sedang mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung.

e. Koordinasi Gerakan

Setelah menguasai posisi badan, macam-macam gerakan kaki, lengan/tangan, dan cara pernafasan yang lebih penting lagi adalah adanya koordinasi yang baik sehingga merupakan gerakan yang serasi dan utuh dalam gaya dada. Koordinasi ini hanya dapat terjadi setelah melalui latihan yang sungguh-sungguh dan terus-menerus. Anda diberi kesempatan untuk mempraktekan gerakan sebanyak mungkin sesuai dengan batas kemampuan.

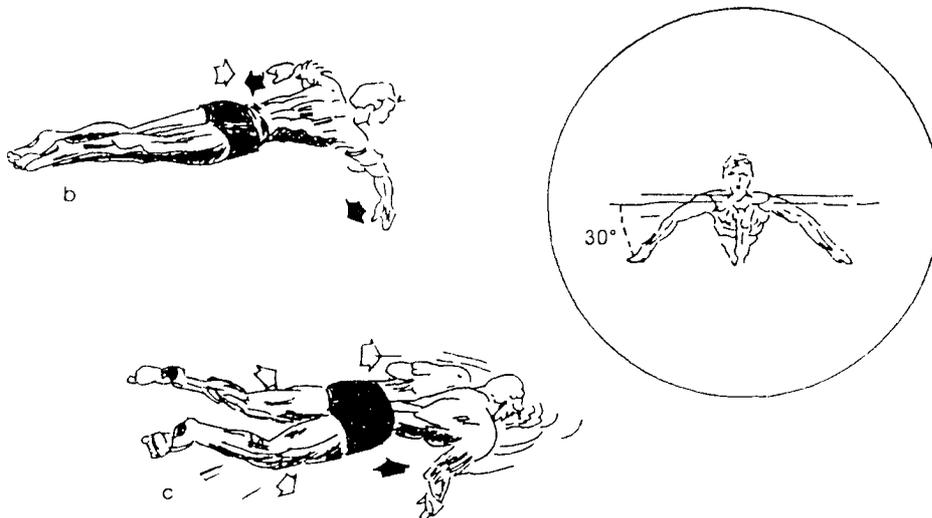
Ada dua pendapat tentang gerakan-gerakan yang lebih dahulu perlu dipelajari. Pendapat pertama mengatakan dalam gaya dada yang perlu dipelajari dahulu adalah gerakan tangan dan kepala sewaktu mengambil dan mengeluarkan nafas, baru kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki. Seding pendapat kedua gerakan kakilah yang penting dipelajari dahulu, baru kemudian gerakan lengan dan kepala dalam hal pernafasan.

Keseluruhan dan keutuhan gerakan untuk terkoordinasikan dengan baik dalam gaya dada diuraikan sebagai berikut:

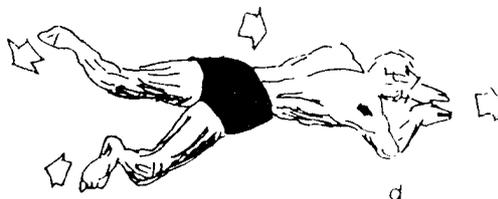


Gambar a. Ini adalah saat-saat dimana gerakan tubuh meluncur maju. Dikatakan pula berakhirnya kedua kaki, menutup dan gerakan cambuk dan kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air, telapak tangan menghadap ke belakang.

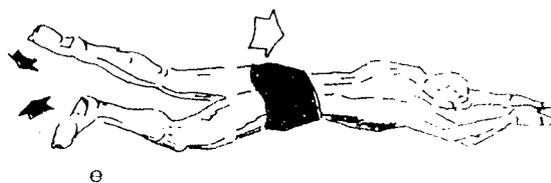
Gambar b. Kedua tangan ditarik, kepala khususnya mulut keluar di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua kaki tetap lurus ke belakang.



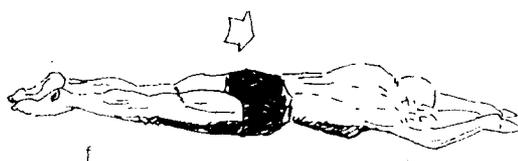
Gambar c. Tarikan kedua tangan setelah sampai pada bagian bawah dada akan menuju ke dagu, kedua kaki mulai ditarik ke depan dan dibuka.



Gambar d. Kedua kaki melakukan gerakan menutup, bersamaan dengan itu kedua tangan mulai akan meluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air.



Gambar e. Kedua kaki mengakhiri gerakan menutup dengan cambukan pada pergelangan kaki, kedua tangan kembali diluruskan ke depan, kepala masuk ke dalam air diikuti dengan mengeluarkan nafas melalui mulut atau mulut dan hidung.



Gambar 27

Gambar f. Saat-saat tubuh meluncur ke depan. Kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan lurus ke depan, kepala masuk ke dalam air. Sikap ini kembali seperti gambar a, yaitu termasuk saat-saat berakhirnya gerakan maju.

Gaya Kupu-Kupu (Dolphin)

Gaya Kupu-kupu dalam perkembangan berasal dari gaya dada. Gaya kupu-kupu dinamakan pula gaya dolphin, karena kedua kaki seperti gerakan ikan dolphin atau lumba-lumba. Gaya kupu-kupu atau butterfly karena gerakan kedua lengan pada waktu keluar dari dalam air diayunkan ke muka. Dahulu gaya ini kurang disenangi orang, karena adanya faktor-faktor yang merugikan.

Gerakan lengan menekan dan menarik sampai belakang, menimbulkan perubahan sikap badan dan merupakan kerugian bagi perenang. Di samping itu ada pula keuntungannya, yaitu kekuatan mendorong dan menarik lengan sampai belakang sangat besar dan gerakan kedua lengan mengayun ke muka melalui udara, tahanan muka sangat kecil.

Dalam belajar gaya kupu-kupu masalah teknis yang mendapat perhatian meliputi hal-hal berikut:

- a). posisi badan,

- b). gerakan kaki,
- c). gerakan lengan,
- d). pengambilan nafas, dan
- e). koordinasi gerakan.

a. Posisi Badan

Posisi badan telungkup, kedua lengan dan kaki lurus; kepala di atas permukaan air lebih kurang sampai setinggi mata. Badan mendatar dan sedapat mungkin lurus.

b. Gerakan Kaki

Gerakan kaki adalah gerakan dolphin, pelaksanaannya sama seperti gerakan kaki pada gaya krol, hanya gerak pukulan kedua kaki bersama-sama.

- Sikap permulaan: kedua kaki rapat dan rileks; pergelangan kaki dan jari-jari kaki lemas; seluruh telapak kaki mengarah ke atas, sejajar dengan permukaan air.
- Gerak pukulan: gerakan dimulai dengan mengangkat panggul, diikuti dengan lutut sedikit ditekuk, dan mengangkat tumit ke permukaan air. Setelah tumit sampai di permukaan air, panggul diturunkan, lutut tetap ditekuk, dan ibu jari kaki lurus. Dorongan maksimal akan diperoleh atas daya dorong kedua kaki secara simultan/bersama-sama ke bawah sampai kedua lutut betul-betul lurus, dengan gerakan lanjutan pergelangan kaki dan kaki. Gerakan kembali dimulai lagi dengan mengangkat panggul.
- Gerakan kembali (recovery): dengan lutut ditekuk kedua kaki diangkat menuju ke permukaan air, pergelangan kaki rileks. Bila kedua kaki mendekati permukaan air, kedua pergelangan kaki bergerak sehingga telapak kaki mendatar menghadap ke atas. Pada akhir gerakan kembali, kedua lutut sedikit terpisah, dan panggul juga sedikit ditekuk (fleks). Saat itu kedua kaki dalam posisi siap untuk bergerak. Gerakan itu dilakukan dengan kuat dan cepat meluruskan kedua kaki ke arah belakang dan agak ke bawah. Karena kecepatan ke depan tergantung pada gerakan bagian belakang, pukulan yang berlebihan jelas akan menghasilkan kelebihan gerakan ke bawah, karena itu perlu dihindari.

Fleksibilitas pergelangan kaki, disertai kekuatan otot-otot panggul, lutut, punggung bagian bawah, dan otot-otot perut merupakan syarat mutlak demi efektivitas gerakan kaki gaya dolphin.

c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan gaya punggung pada prinsipnya mirip dengan gerakan lengan gaya krol. Gerakan lengan gaya punggung adalah gerakan yang selalu dilakukan bersama-sama dalam sikap telungkup. Dalam hal tertentu di sana sini selalu ada modifikasi. Kedua tangan lurus melalui atas kepala masuk air di depan dan selebar bahu, telapak tangan melengkung dan menghadap ke bawah. Kedua tangan serentak menekan ke bawah dan keluar sampai kedua tangan posisinya berada tepat di luar perpanjangan garis depan dan bahu lebih kurang 20- 25 cm di bawah permukaan air. Telapak tangan putar ke dalam dan teruskan tekanan dengan kuat ke belakang ke arah garis tengah tubuh.

Selagi tekanan diarahkan ke belakang dan sedikit ke dalam ke arah paha, gerakkan tolok ke atas di atas kedua lengan. Teruskan tekan dengan kedua telapak tangan dan bagian depan lengan bawah dengan sikut ditekuk ± 45 derajat di luar garis vertikal, seperti gerakan lengan gaya krol. Selanjutnya dorong air dengan telapak tangan ke arah kaki dengan meluruskan sikut sampai kedua tangan menyentuh paha. ini adalah gerakan lengan secara lengkap.

Untuk gerakan kembali (recovery) kedua lengan, otot-otot punggung dan kedua lengan rileks. Selanjutnya didahului dengan lengan atas, naikan kedua lengan keluar air dan dalam gerakan lateral putar kedua lengan ke luar dan ke depan dengan pergelangan tangan rileks dan punggung tangan menghadap ke atas dan ke depan. Saat kembali kedua sikut lurus dan rileks dan jari-jari tangan masuk ke permukaan air. Selagi kedua lengan masuk ke dalam air dalam posisi permulaan untuk melakukan gerakan, kepala dan bahu menyelam di bawah permukaan air, ke depan menghadap ke bawah.

d. Gerakan Pernafasan

Umumnya pengambilan nafas dilakukan, setiap kali ambil nafas untuk satu siklus gerakan lengan lengkap. Tetapi perenang-perenang biasa melakukan satu

pengambilan nafas untuk dua tiga kali gerakan lengan lengkap. Pengambilan nafas dilakukan melalui mulut pada saat kepala dan mulut berada di atas permukaan air.

Saat kepala ke atas, bukan dagu yang terangkat, tetapi kepala ke depan sampai mulut di atas permukaan air. Pengambilan nafas dimulai, pada akhir tahapan mendorong (push) dan berakhir pada saat kedua lengan keluar dari permukaan air untuk memulai tahapan kembali (recovery). Kepala direndahkan saat kedua lengan diayun ke depan. Pengeluaran nafas dilakukan melalui mulut dan hidung, saat muka dan mulut di bawah permukaan air sampai saat siklus gerakan lengan lengkap.

e. Koordinasi Gerakan

Pada gaya kupu-kupu atau dolphin disarankan dalam gerakan koordinasi, dua tendangan/pukulan kaki untuk setiap siklus gerakan lengan lengkap. Tendangan pertama terjadi bersamaan sewaktu tahap pertama daya dorong kedua tangan bergerak. Tendangan kedua terjadi pada tahap terakhir daya dorong. Tendangan pertama adalah tendangan yang kuat, yang kedua tendangan yang lemah. Tendangan pertama secara alamiah memang lebih kuat, karena bersamaan pula dengan dimulainya gerakan tangan secara aktif.

Gambaran tentang gabungan gerak secara terkoordinasi adalah sebagai berikut:



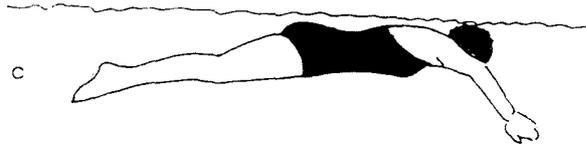
a

- a. Kedua lengan kembali diluruskan ke depan. panggul sedikit diangkat, kedua tumit menuju ke permukaan dengan kedua lutut sedikit bengkok, kepala masuk air menghadap ke bawah.

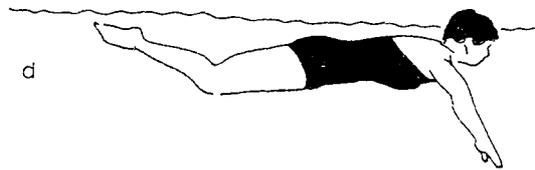


b

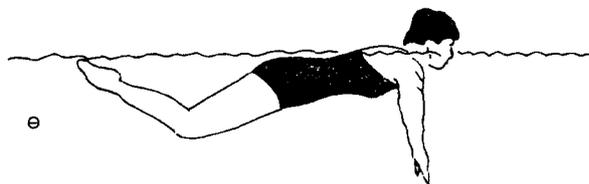
- b. Kedua tangan secara bersama mulai menarik air ke bawah, kedua tumit sampai di permukaan air, kedua ibu jari kaki, lurus, panggul diturunkan kepala di bawah air dan mengeluarkan nafas melalui mulut dan hidung.



- c. Kedua tangan diputar ke dalam dan menarik dengan kuat ke belakang ke arah tubuh, kedua kaki mendorong bersama secara serentak sampai kedua lutut lurus, diikuti gerakan lanjutan pergelangan kaki dan telapak kaki, keluarkan nafas, panggul terangkat kembali.



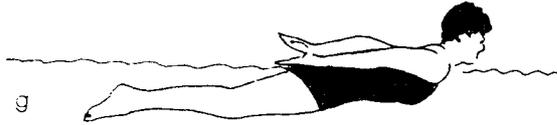
- d. Waktu kembali telapak kaki menuju ke permukaan air, telapak kaki hadap ke atas; kedua tangan menarik menuju ke garis tengah tubuh/pusat, keluarkan udara melalui mulut dan hidung.



- e. Kedua tangan pada akhir gerakan menarik, kepala mulai dinaikkan.



- f. Kedua tangan mendorong ke belakang ke arah paha, kepala dan mulut di atas permukaan air untuk mengambil nafas melalui mulut, kedua kaki akan melakukan gerakan lecutan.



- g. Pada akhir ambil nafas, kedua lengan mulai gerakan kembali diangkat ke luar dan permukaan air, kedua kaki lurus setelah gerakan lecutan.



Gambar 28

- h. Di bawah permukaan air, kedua lengan setengah jalan dalam tahapan kembali, kedua kaki lurus ke- belakang.

LATIHAN

1. Jelaskan menurut anda mengapa olahraga renang tidak diwajibkan
2. Olahraga renang sangat baik untuk kebugaran jasmani. Jelaskan
3. Mengapa olahraga renang berguna untuk kesehatan. Terangkan
4. Olahraga renang juga termasuk olahraga rekreasi. Jelaskan
5. Renang adalah termasuk cabang olahraga keselamatan dan juga dapat memperkuat kejiwaan. Jelaskan dengan singkat.
6. Sebutkan macam-macam gaya dalam olahraga renang.

Petunjuk Jawaban Latihan

1. Karena pertimbangan terbatasnya pengadaan kolam renang di daerah-daerah, atau khususnya di lokasi sekolah-sekolah, maka renang bukan lagi kegiatan olahraga yang diwajibkan. Karena itu dalam kurikulum 1984, renang adalah termasuk olahraga pilihan. Dengan pengertian bagi sekolah-sekolah yang dapat mengusahakan kolam, pengajaran renang dapat diberikan.
2. Renang termasuk olahraga yang melatih dan mengembangkan otot-otot tubuh secara menyeluruh. Karenanya olahraga renang baik sekali untuk memelihara kebugaran jasmani seseorang. Gerakan-gerakan renang dapat menyebabkan otot-otot tubuh terjadinya peregangan, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Renang berguna pula untuk membentuk kekuatan, daya tahan tubuh, maupun daya eksplosif otot tubuh
3. Renang berguna untuk kesehatan, melalui renang kesehatan akan tetap terpelihara bahkan dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit. Seperti penderita asma dapat disembuhkan melalui renang, karena dengan renang otot-otot pernafasan menjadi elastis sehingga lebih berfungsi.
4. Renang juga berguna sebagai olahraga rekreasi, renang biasanya dilakukan di alam terbuka dilakukan dengan gembira, senang hati. Karena itu melalui renang dapat menghilangkan kejenuhan, kejemuhan dan dapat melepas tekanan-tekanan kejiwaan yang biasanya terikat dengan peraturan-peraturan ketat yang harus ditaati pada suatu pekerjaan.
5. Orang yang dapat berenang akan terhindar dari bahaya tenggelam dan dapat menolong keluarga, serta orang lain yang membutuhkan yang mendapat kesulitan di perairan. Renang juga dapat memperkuat kejiwaan, melalui

olahraga renang orang-orang dapat menumbuhkan keberanian, menanamkan disiplin dan mentaati peraturan-peraturan yang berlaku. Semua itu dapat menumbuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri.

6. 1) gaya bebas (crawl),
- 2) gaya punggung (back crawl),
- 3) gaya dada (breast stroke), dan
- 4) gaya kupu-kupu (dolphin).

RANGKUMAN

Banyak manfaat olahraga renang bagi kehidupan seseorang, seperti untuk kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, keselamatan, dan menghindari dari tekanan jiwa akibat peraturan-peraturan yang ketat dari suatu pekerjaan.

Dalam belajar renang hendaknya lakukanlah pembelajaran sebagian demi sebagian dahulu, agar tidak menghadapi langsung keadaan yang sulit dan kompleks. Latihan ini biasa disebut latihan teknik dasar renang. Latihan bisa dimulai dengan bermain-main pada kolam renang yang dangkal, selanjutnya diteruskan dengan pengambilan napas, menyelam, dan meluncur. Berikutnya latihan gerakan kaki di tempat yang diteruskan dengan maju sambil meluncur dan pengambilan napas semampunya.

Setelah gerakan kaki, lanjutkan dengan gerakan tangan di tempat yang dikombinasikan dengan gerakan bernapas dalam keadaan bergerak maju. Untuk menumbuhkan keberanian, bisa dilakukan latihan meloncat dari atas kolam yang dilanjutkan dengan bergerak maju. Sebaiknya lakukanlah dengan belajar berenang dengan gaya bebas terlebih dahulu.

Gaya-gaya dalam renang ada empat gaya yaitu: gaya bebas (krol), gaya dada (gaya katak), gaya punggung (back krol), dan gaya kupu-kupu (gaya dolphin). Dalam setiap gaya terdapat kesamaan unsur yang perlu dipenuhi bagi seseorang yang akan belajar renang yaitu: 1). Posisi tubuh, 2). Gerakan kaki, 3). Gerakan lengan, 4). Pengambilan napas, 5). Koordinasi gerakan. Setelah belajar bagian perbagian lakukanlah renang dengan keseluruhan tehnik yang telah dipelajari, sehingga kita mengetahui gambaran renang secara utuh dan bulat keseluruhan dari cabang olahraga renang.

TES FORMATIF BBM 6

Petunjuk: Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap anda paling tepat!

1. Pada permulaan belajar renang hendaknya kita ada dalam keadaan:
A. gembira
B. hati-hati
C. konsentrasi
D. bebas
2. Di bawah ini beberapa teknik yang harus dipelajari, kecuali.....
A. menoleh
B. bernapas
C. mengapung
D. meluncur
3. Teknik-teknik ini pun penting untuk dipelajari dalam renang, kecuali.....
A. menyelam
B. gerakan kaki
C. gerakan tangan
D. gerakan tubuh
4. Gaya-gaya dalam renang adalah yang tertera di bawah ini, kecuali:
A. gaya bebas
B. gaya punggung
C. gaya katak
D. gaya batu
5. Diantara gaya-gaya di dalam renang, yang paling cepat adalah gaya.....
A. gaya punggung
B. gaya bebas
C. gaya dada
D. gaya dolphin
6. Cara mempelajari renang, yang paling mudah dipelajari adalah gaya
A. gaya punggung
B. gaya bebas
C. gaya dada
D. gaya kupu-kupu
7. Sedangkan gaya renang yang paling sulit dipelajari adalah:....
A. gaya dada
B. gaya punggung
C. gaya kupu-kupu
D. gaya bebas
8. Di bawah ini ada cara-cara untuk latihan start pada renang, kecuali.....
A. cara sikap duduk
B. cara sikap berlutut
C. cara sikap lari
D. cara sikap berdiri
9. Gerakan renang pada gaya punggung adalah mirip dengan renang gaya...
A. gaya kupu-kupu
B. gaya dada
C. gaya bebas
D. gaya katak
10. Pengambilan napas yang paling mudah dilakukan yaitu pada gaya...
A. gaya punggung
B. gaya dada
C. gaya bebas
D. gaya kupu-kupu

KUNCI JAWABAN TES FORMATIF

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. B |
| 2. A | 7. C |
| 3. D | 8. C |
| 4. D | 9. C |
| 5. B | 10. B |

Balikan dan tindak lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif BBM 6 yang terdapat pada bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar.

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang enar}}{10} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = baik sekali
- 75 % - 89 % = baik
- 60 % - 74 % = cukup
- < 60 % = kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 75% atau lebih, Anda dapat mengikuti ujian akhir semester (UAS) selamat. Tetapi apabila tingkat penguasaan Anda di bawah 75%, maka Anda harus mengulang kegiatan belajar yang lain terutama bagian yang belum dikuasai.

OLAHRAGA PILIHAN

Tujuan:

Di SD ada beberapa cabang olahraga yang dapat dipilih oleh para siswa untuk meningkatkan kemampuannya hingga menjadi minatnya untuk menggeluti lebih jauh. Bola voli merupakan cabang olahraga ekstrakurikuler yang paling diminati para siswa. Oleh karena itu, pada pembahasan olahraga pilihan difokuskan pada satu cabang olahraga yaitu bola voli.

Olahraga Pilihan yang dimaksud dalam modul ini adalah olahraga yang dapat dikembangkan menurut kemampuan anda, sehingga olahraga tersebut menjadi olahraga andalan anda dalam suatu pertandingan untuk meraih suatu prestasi tertentu.

Oleh karena itu dalam modul ini tidak akan dibahas kembali, tentang olahraga pilihan ini, sebab secara singkat pembahasannya sudah dipaparkan pada Bahan Belajar Mandiri 5. Pada BBM 6 KB 2 ini secara rinci dipaparkan mengenai upaya untuk meningkatkan ketangkasan bermain bola voli pada siswa SD. Dengan demikian olahraga pilihan ini merupakan suatu pembinaan prestasi olahraga anda dibidang keterampilan psikomotor.

Keterampilan dapat dipahami sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan satu atau beberapa teknik secara tepat, baik dari segi waktu maupun situasi. Dalam hal ini, keterampilan selalu berkaitan dengan situasi. Seseorang dikatakan terampil bermain bola voli apabila dia mampu menampilkan teknik-teknik yang terkandung dalam permainan bola voli dilakukan secara cermat dan efektif.

Kegiatan belajar 2 berisikan contoh bentuk latihan keterampilan teknik individual, seperti pasing bawah dan atas, umpan, *spike*, blok, dan servis. Kegiatan belajar 2 berisikan contoh-contoh bentuk latihan tim yang menyangkut semua keterampilan teknik bermain bolavoli.

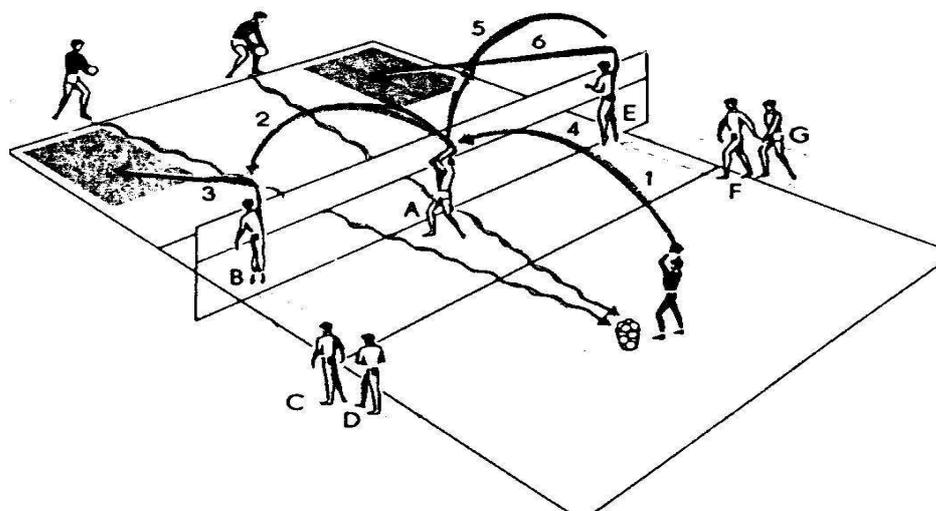
Tujuan yang hendak dicapai setelah Anda mempelajari BBM 6 ini adalah Anda dapat :

1. Memahami bentuk-bentuk latihan keterampilan teknik tim
2. Mendemonstrasikan bentuk-bentuk latihan keterampilan teknik secara tim
3. Mendemonstrasikan permainan bolavoli dengan menggunakan keterampilan teknik yang efisien dan efektif.

1. **Latihan Membangun Serangan dari Penerimaan Bola Servis Lawan**

a. *Latihan serangan dari posisi 4 dan 2 melalui operan tinggi dari pelatih yang berada di posisi 6 :*

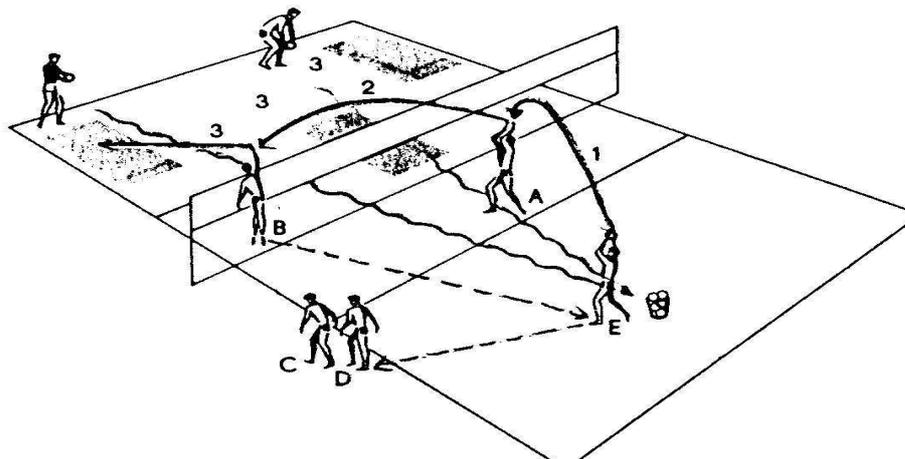
- Guru melakukan operan tinggi dari posisi 6, ke pemain yang siap di posisi 3 (pengumpan)
- Pemain A (pengumpan) yang berada di posisi 3 melakukan umpan bola tinggi, baik ke depan (posisi 4) maupun ke belakang (posisi 2)
- B, C, dan D secara bergiliran melakukan spike dari posisi 4, hasil umpan A
- E, F, dan G secara bergiliran melakukan spike dari posisi 2, hasil umpan A
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan tepat ke pengumpan, umpan bola tinggi tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan.



Gambar 1 Latihan serangan dari posisi 4 dan 2 melalui operan tinggi dari pelatih yang berada di posisi 6

b. Latihan mempelajari kombinasi serangan :

- E mengoper bola (posisi 6) tinggi jauh dari net (3 meter) ke pengumpan A yang berada di posisi 3
- A sebagai pengumpan, melakukan umpan bola tinggi dengan jarak 3 meter dari net, mengumpan ke spiker B yang berada di posisi 4
- B melakukan serangan spike diarahkan lurus ke posisi 1 lapangan lawan
- Setelah spike, kemudian B mundur ke belakang siap di posisi 6 untuk menjadi pengoper bola ke pengumpan
- Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan tepat ke pengumpan, umpan bola tinggi tepat pada posisi spiker, spiker mampu melakukan serangan spike masuk ke area lapangan lawan dan terarah

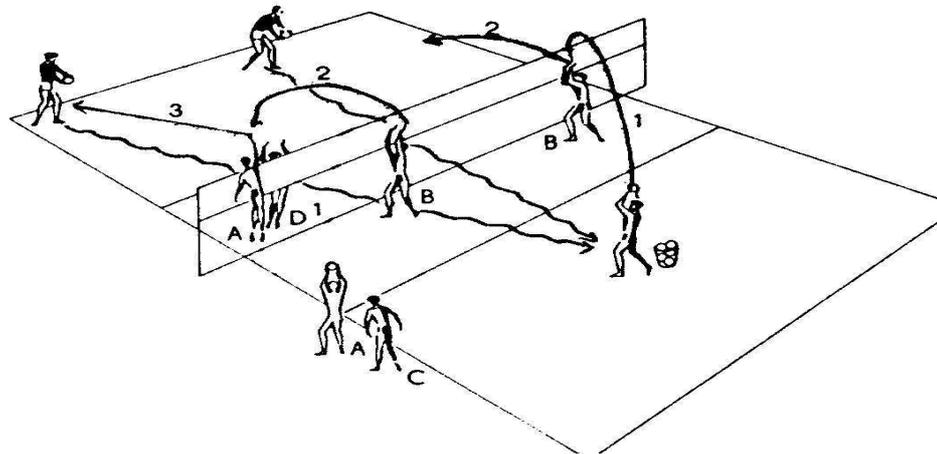


Gambar 2 Latihan kombinasi serangan

c. Latihan serangan dari pengoperan bola paralel yang tinggi terhadap blok

- Pelatih melakukan operan bola tinggi dari posisi 6 ke pengumpan pada posisi yang bervariasi (2 atau 3)
- B sebagai pengumpan harus mampu bergerak ke depan atau belakang sesuai arah operan bola yang dilakukan oleh pelatih, untuk melakukan umpan ke spiker
- A melakukan serangan spike dari posisi 4
- Lakukan serangan spike secara bergantian

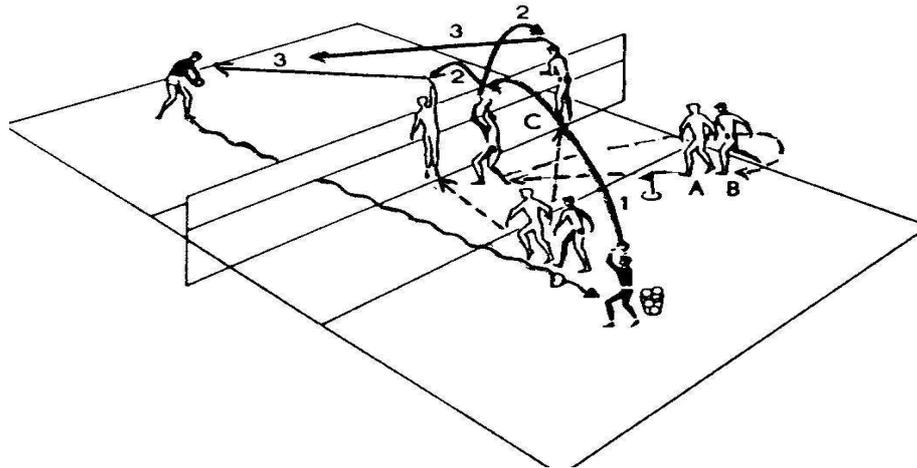
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan bola tinggi tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 3 Latihan serangan dari operan bola paralel yang tinggi terhadap blok

d. **Pemelajaran kombinasi serangan:**

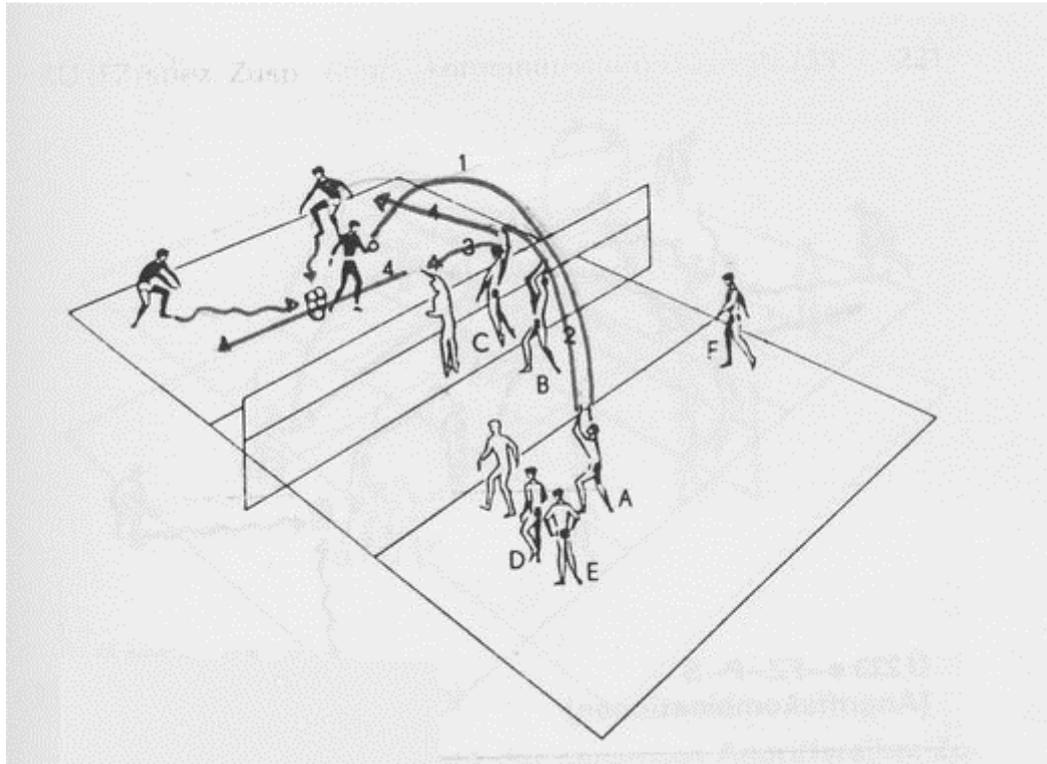
- Pelatih melakukan operan bola tinggi dari posisi 6 ke pengumpan pada posisi antara 2 dan 3
- A dan B sebagai pengumpan harus mampu bergerak ke depan atau belakang sesuai arah operan bola yang dilakukan oleh pelatih, untuk melakukan umpan ke *spiker*
- C melakukan serangan spike di posisi 2 arah menyilang, dan D melakukan serangan spike di posisi 3 arah lurus.
- Lakukan serangan spike secara bergantian
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan bola tinggi tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 4 Pemelajaran kombinasi serangan

e. Latihan Serangan spike cepat dan dekat dari servis bawah jarak dekat :

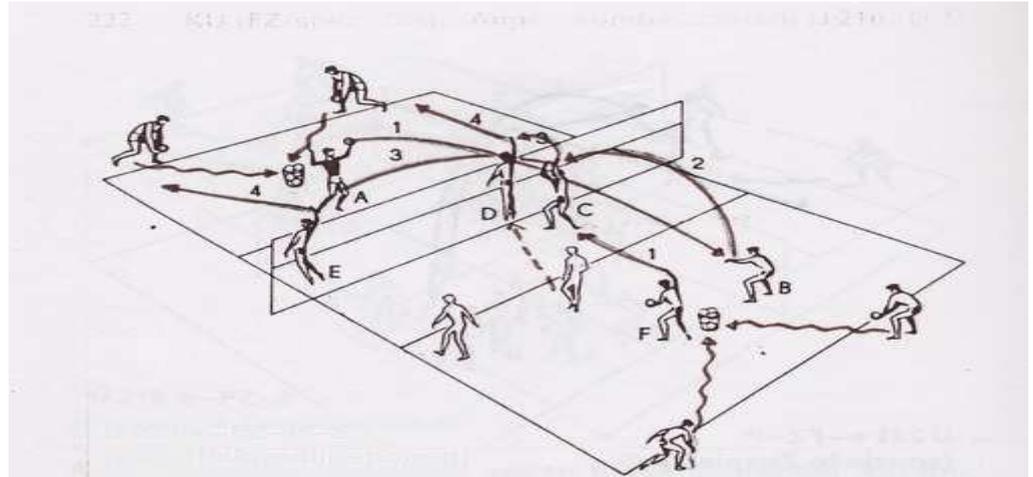
- Pelatih melakukan servis bawah di posisi 6 diarahkan ke pemain yang siap menerima bola di posisi 6 seberang lapangan, pemain A
- Pemain A menerima bola servis dari pelatih, dioperkan ke pengumpan yang berada di posisi antara 2 dan 3, pemain B
- Pemain C melakukan serangan spike cepat dari posisi 3
- Serangan spike dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 5 Latihan *spike* cepat dan dekat dari servis bawah jarak dekat

f. Latihan *spike* bola semi dan cepat dari servis atas jarak dekat dan dari operan teman:

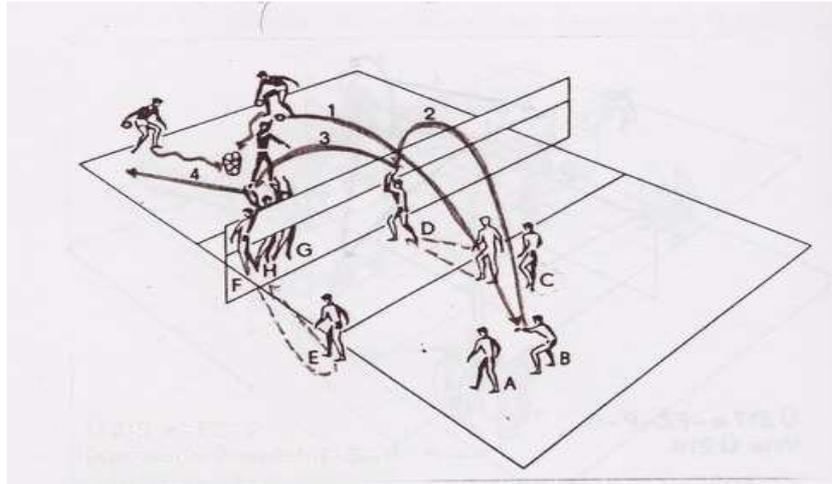
- Pelatih melakukan servis atas dari posisi 6 diarahkan ke pemain yang siap menerima berada di posisi 2 seberang lapangan
- Pemain posisi 2 (B) oper bola ke pengumpan di posisi antara 2 dan 3 (C)
- Pengumpan (C), mengumpan bola pendek-cepat, dan mengumpan bola semi-jauh.
- Lakukan serangan *spike* oleh D di posisi 3 (pendek-cepat) dan E di posisi 4 (semi-jauh)
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 6 Latihan serangan *spike* bola semi dan cepat dari servis atas jarak dekat dan dari operan teman

h. Latihan spike bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas jarak dekat :

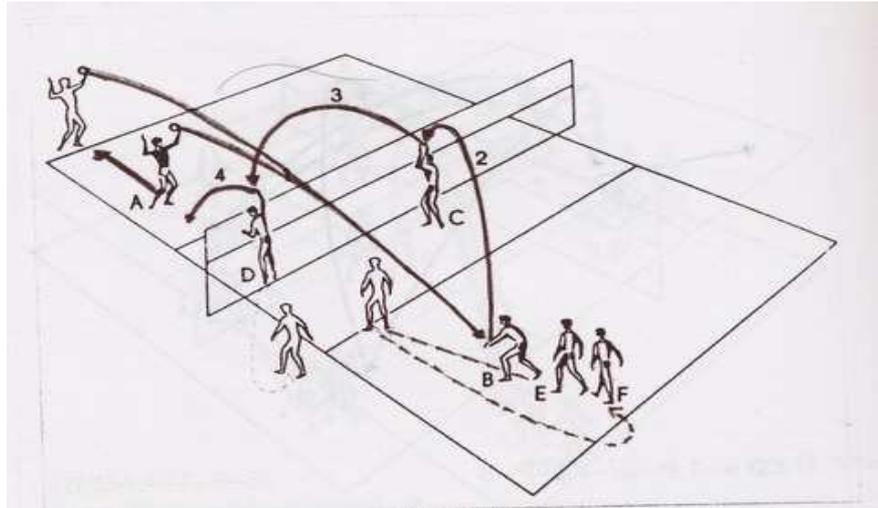
- Pelatih melakukan servis atas dari posisi 6 diarahkan ke pemain yang siap menerima berada di posisi 6 seberang lapangan
- Penerima bola servis (B) mengoperkan bola ke pengumpan yang berada di posisi 3 (D)
- Pengumpan D, mengumpan bola tinggi ke posisi 4 (F)
- Pemain F, melakukan serangan spike di posisi 4
- Pemain G dan H yang berada di seberang lapangan, bersama-sama melakukan blok serangan spike F
- Serangan spike dan menerima bola servis dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 7 Latihan *spike* bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas jarak dekat

h. Latihan serangan spike bola tinggi, dari servis atas pada jarak yang bervariasi (dari dekat sampai normal) :

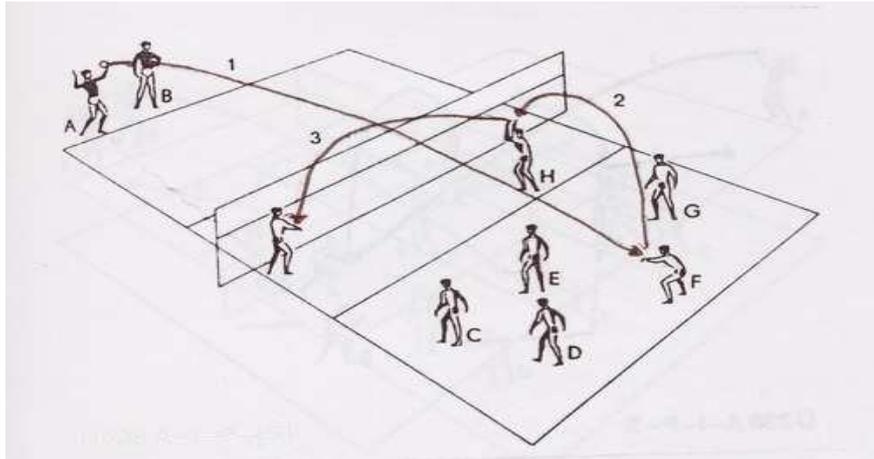
- Pelatih melakukan servis atas secara bervariasi dari mulai posisi 1 kemudian mundur sedikit demi sedikit yang akhirnya pada posisi area servis yang normal, diarahkan ke pemain yang siap menerima berada di posisi 5 seberang lapangan
- Pemain B, E, dan F secara bergantian menerima servis dari pelatih di posisi 5, diarahkan ke pengumpan yang berada di posisi 3.
- Pengumpan C, mengumpan bola tinggi ke posisi 4 (D)
- Pemain D melakukan serangan spike lurus
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 8 Latihan *spike* bola tinggi, dari servis atas pada jarak yang bervariasi

i. Latihan spike bola tinggi-jauh, dari servis atas pada jarak yang normal:

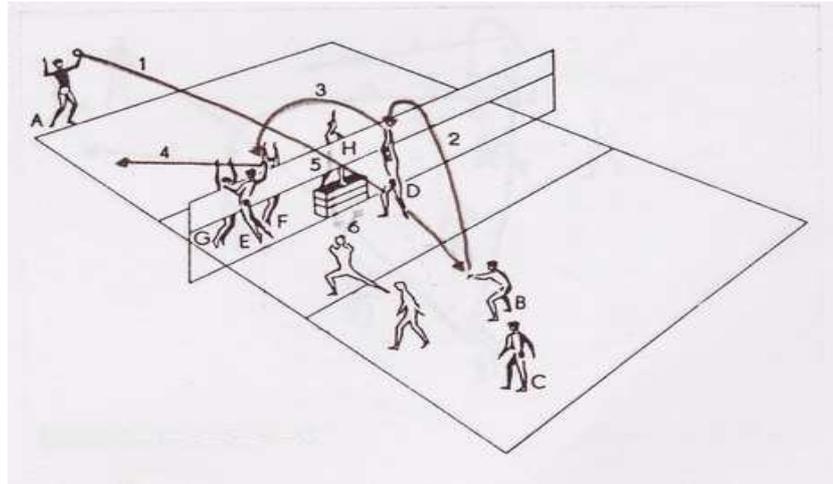
- Pemain A dan B melakukan servis atas di area servis yang normal, diarahkan ke pemain F diposisi antara 1 dan 6, seberang lapangan
- Pemain F, mengarahkan penerimaan bola servis ke pengumpan yang berada di posisi 2
- Pengumpan H, mengumpankan bola tinggi-jauh ke posisi 4
- Pemain yang berada di posisi 4 menangkap bola, dan bawa bola ke area servis untuk melakukan servis secara bergantian
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker dapat menangkap bola.



Gambar 9 Latihan *spike* bola tinggi-jauh, dari servis atas pada jarak yang normal

j. Latihan *spike* bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas pada jarak normal :

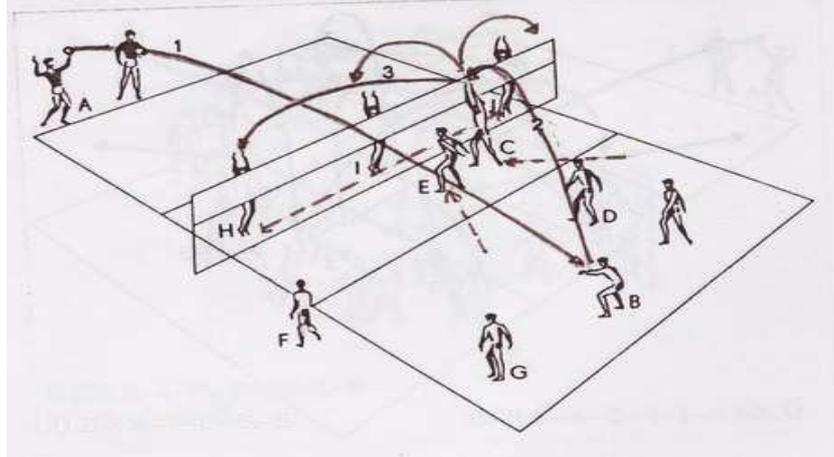
- Pemain A melakukan servis atas di area servis yang normal, diarahkan ke pemain B diposisi antara 5 dan 6, seberang lapangan
- Pemain B, mengarahkan penerimaan bola servis ke pengumpan yang berada di posisi 3
- Pengumpan D, mengumpankan bola tinggi ke posisi 4
- Pemain E, melakukan serangan *spike* bola tinggi
- Pemain F dan G melakukan blok serangan *spike* pemain E di area lapangan seberang
- Dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 10 Latihan *spike* bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas pada jarak normal

k. Latihan serangan spike bola tinggi, semi, dan cepat-pendek dengan menggunakan blok, dari servis atas pada jarak normal :

- Pemain A melakukan servis atas di area servis yang normal, diarahkan ke pemain B diposisi 6, seberang lapangan
- Pemain B, mengarahkan penerimaan bola servis ke pengumpan yang berada di posisi antara 2 dan 3
- Pengumpan C, mengumpankan bola secara variatif, ada yang tinggi, semi, dan juga cepat-pendek. Diarahkan pada posisi yang bervariasi pula.
- Pemain H, melakukan blok secara variatif. Dari mulai bola semi, cepat-pendek, dan tinggi.
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi spiker, spiker mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.

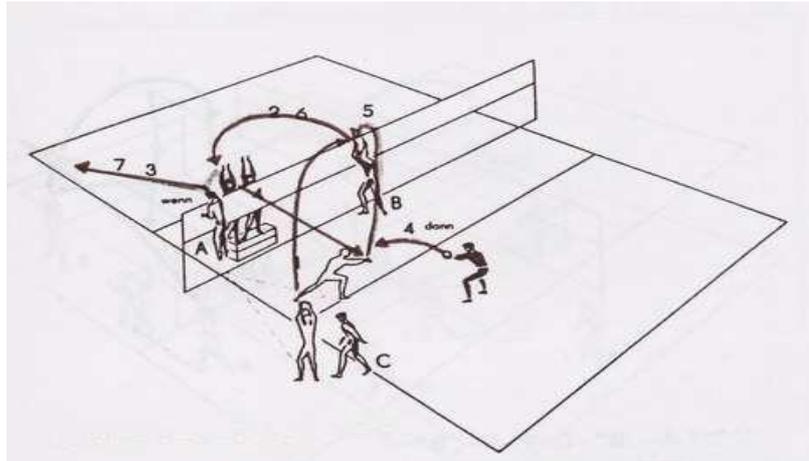


Gambar 11 Latihan serangan *spike* bola tinggi, semi, dan cepat-pendek dengan menggunakan blok, dari servis atas pada jarak normal

2. Latihan Membangun Serangan Kembali Setelah Bola Menyentuh Blocker

a. Latihan serangan bola tinggi dari penerimaan arah bola cover spike :

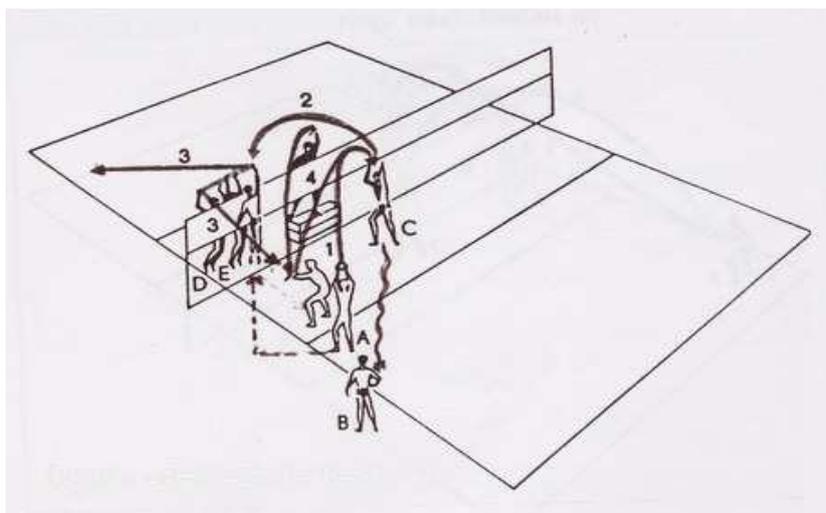
- Pertama-tama bola dioperkan ke pengumpan oleh salah seorang pemain dari posisi 4 (A).
- Pengumpan B, mengumpan bola tinggi ke spiker A untuk melakukan serangan spike
- Dua orang pemain melakukan blok terhadap serangan spike pemain A di area seberang lapangan
- Salah seorang pemain berada siap dibelakang spiker A untuk menjaga pantulan bola spike sebagai akibat dari blok lawan
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola pantulan dari serangan spike pemain A dapat diambil oleh salah seorang pemain, dan dapat dilakukan serangan spike kembali oleh pemain A atau yang lainnya, masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 12 Latihan membangun serangan balik setelah bola menyentuh Blocker

b. *Latihan serangan bola tinggi, kemudian siap menerima bola dari spike lawan :*

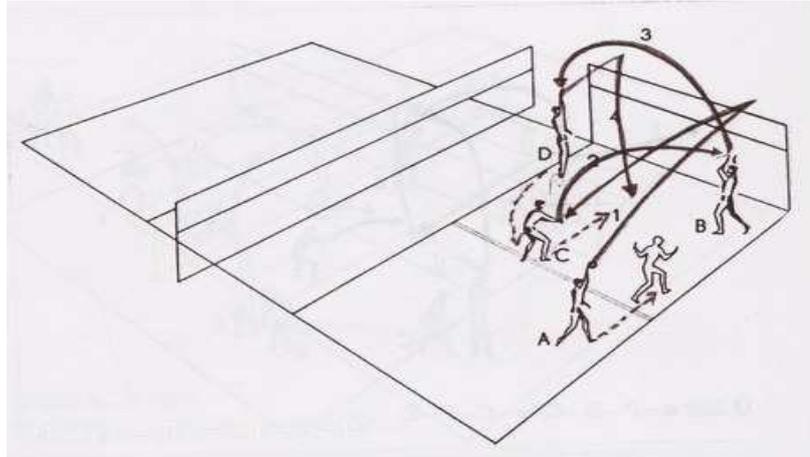
- Pertama-tama bola dioperkan ke pengumpan oleh salah seorang pemain dari posisi 4 (A).
- Pengumpan C, mengumpan bola tinggi ke spiker A untuk melakukan serangan spike
- Setelah melakukan spike, pemain A mundur untuk menerima bola serangan lawan
- Bola hasil terima dari serangan lawan diarahkan kembali ke pengumpan. Untuk melakukan serangan spike yang kedua kalinya.
- Dua orang pemain melakukan blok terhadap serangan spike pemain A di area seberang lapangan
- Salah seorang pemain berada siap dibelakang spiker A untuk menjaga pantulan bola spike sebagai akibat dari blok lawan
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola serangan lawan dapat diterima oleh spiker A dan di spike kembali. Atau pantulan dari serangan spike pemain A dapat diambil oleh salah seorang pemain, dan dapat dilakukan serangan spike kembali oleh pemain A atau yang lainnya, masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 13 Latihan serangan bola tinggi, kemudian siap menerima bola *spike* lawan

c. *Latihan serangan bola tinggi dari penerimaan arah bola cover spike, pantulan dari dinding tembok :*

- Pemain A, memukul bola ke dinding tembok
- Pantulan bola pukulan A, diterima oleh pemain C. Dioperkan ke pengumpan B
- Pengumpan B, mengumpan bola tinggi ke spiker D di posisi 4
- Pemain D, melakukan serangan spike diarahkan ke dinding tembok
- Pantulan dari serangan spike pemain D, diterima kembali oleh pemain C. dan dioperkan ke pengumpan B kembali
- Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup.
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola serangan spike pemain D dapat diterima oleh pemain C. Dan dilakukan serangan spike kembali.

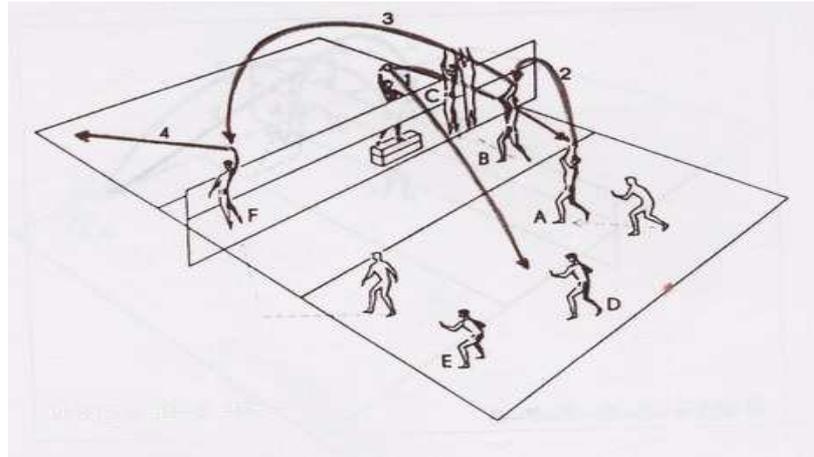


Gambar 14 Latihan serangan balik bola tinggi dari penerimaan *cover spike*, pantulan dari dinding tembok

3. Latihan pertahanan untuk membangun serangan balik (Counter Attack)

a. *Latihan pertahanan dari serangan posisi antara 3 dan 4 lawan, dengan menggunakan dua blocker :*

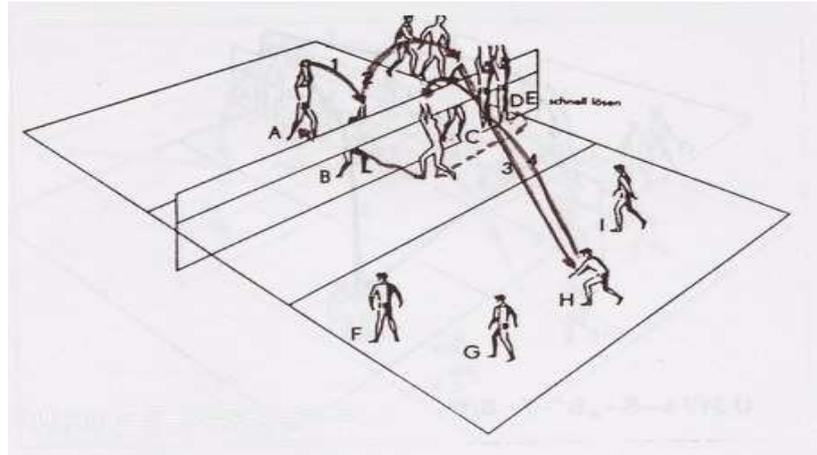
- Pertama-tama pelatih melakukan pukulan serangan dari posisi antara 3 dan 4 dengan menggunakan bangku
- Dua orang pemain melakukan blok
- Apabila bola tidak ke-blok, bola diterima oleh salah seorang pemain, dan dioperkan ke pengumpan untuk diumpankan menjadi serangan balik
- Salah seorang pemain siap di posisi 4 untuk melakukan serangan balik.
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan pelatih dapat ditahan oleh blocker, atau diterima oleh salah seorang pemain bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 15 Latihan pertahanan dari serangan posisi 3 dan 4 lawan, dengan menggunakan dua blocker

b. *Latihan pertahanan dari spike lawan di posisi 4, dengan menggunakan dua blocker :*

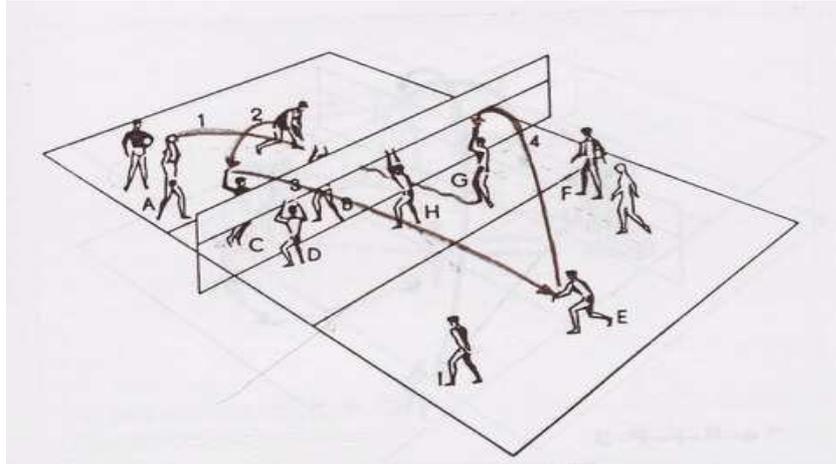
- Pertama-tama pemain A mengoper bola ke pengumpan B di area lapangan seberang (lawan)
- Pemain B mengumpankan bola tinggi untuk dilakukan serangan spike oleh pemain C di posisi 4
- Pemain D dan E melakukan blok terhadap serangan spike pemain C.
- Sebagaimana pemain lainnya siap bertahan menerima bola serangan spike pemain C di daerah pertahanan.
- Pemain H. mendapat kesempatan menerima bola serangan spike pemain C. Dan pemain H mengoperkan bola kembali ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan spike pemain C dapat ditahan oleh blocker, atau diterima oleh salah seorang pemain (pemain H) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 16 Latihan pertahanan dari *spike* lawan di posisi 4, dengan menggunakan dua blocker

f. *Latihan pertahanan dari spike lawan di posisi 2, dengan menggunakan satu blocker :*

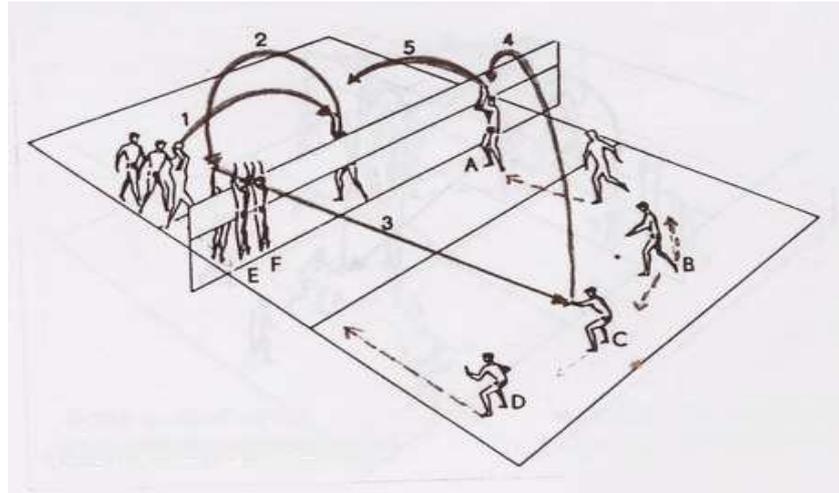
- Pertama-tama pemain A mengoper bola ke pengumpan B di area lapangan seberang (lawan)
- Pemain B mengumpankan bola semi untuk dilakukan serangan spike oleh pemain C di posisi 2
- Pemain D melakukan blok terhadap serangan *spike* pemain C.
- Sebagaimana pemain lainnya siap bertahan menerima bola serangan spike pemain C di daerah pertahanan.
- Pemain E. mendapat kesempatan menerima bola serangan spike pemain C. Dan pemain E mengoperkan bola kembali ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan *spike* pemain C dapat ditahan oleh blocker, atau diterima oleh salah seorang pemain (pemain E) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 17 Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 2, dengan menggunakan satu blocker

f. *Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 2, dengan menggunakan dua blocker :*

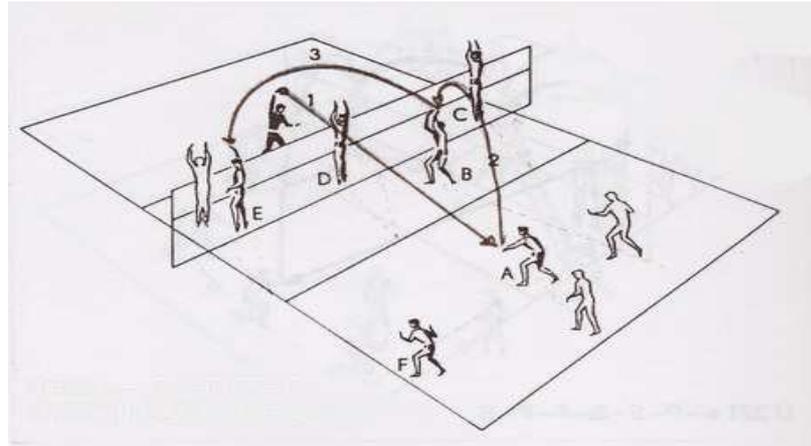
- Pertama-tama salah seorang pemain lawan mengoper bola ke pengumpan di area lapangan seberang (lawan). Untuk membangun serangan.
- Pemain E dan F melakukan blok di area posisi 4 terhadap serangan spike pemain lawan di posisi 2.
- Sebagaimana pemain lainnya siap bertahan menerima bola serangan spike pemain lawan di daerah pertahanan.
- Pemain C. mendapat kesempatan menerima bola serangan spike pemain lawan. Dan pemain C mengoperkan bola kembali ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan spike pemain lawan dapat ditahan oleh blocker, atau diterima oleh salah seorang pemain (pemain C) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 18 Latihan pertahanan dari serangan *spike* lawan di posisi 2, dengan menggunakan dua *blocker*

f. *Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 3, dengan menggunakan satu blocker :*

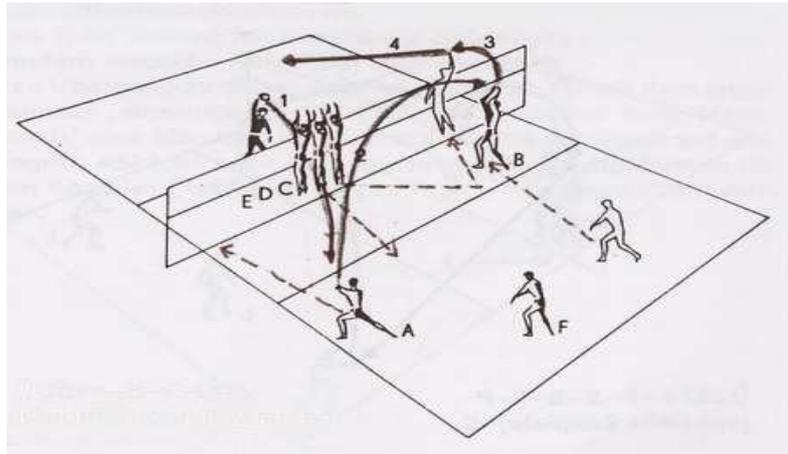
- Pertama-tama seorang pemain lawan melakukan serangan spike dari posisi 3 (ditengah), diarahkan ke posisi yang lemah/kosong
- Pemain A. mendapat kesempatan menerima bola serangan spike pemain lawan. Dan mengoperkan bola ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik
- Pemain E melakukan spike serangan balik.
- Pemain yang lain siap bertahan, dan menjadi cover spike pemain E
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan spike pemain lawan dapat ditahan oleh blocker, atau diterima oleh salah seorang pemain (pemain A) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 19 Latihan pertahanan dari serangan *spike* lawan di posisi 3, dengan menggunakan satu *blocker*

f. Latihan pertahanan dari serangan *spike* lawan di posisi 3, dengan menggunakan tiga *blocker* :

- Pertama-tama seorang pemain lawan melakukan serangan *spike* dari posisi 3 (ditengah), diarahkan ke posisi yang lemah/kosong
- Pemain C, D, dan E melakukan blok serangan *spike* lawan di posisi 3
- Pemain A berada di posisi 5. mendapat kesempatan menerima bola serangan *spike* pemain lawan. Dan mengoperkan bola ke pengumpan B di posisi 2 untuk dilakukan umpan serangan balik
- Pemain C, setelah melakukan blok, mundur ke belakang melakukan ancang-ancang untuk *spike* serangan balik (*spike* bola pendek-cepat).
 - Pemain yang lain siap bertahan, dan menjadi cover *spike* pemain C
 - Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan *spike* pemain lawan dapat ditahan oleh *blocker*, atau diterima oleh salah seorang pemain (pemain A) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



Gambar 20 Latihan pertahanan dari serangan *spike* lawan di posisi 3, dengan menggunakan tiga *blocker*

LATIHAN

Spike merupakan salah satu teknik yang ampuh digunakan untuk melakukan serangan terhadap pertahanan lawan bermain, dan melalui spike pula penambahan angka didapat secara efektif. Namun melakukan aksi spike itu tidak dengan hanya meloncat dan memukul saja ditempat dimana bola diumpun oleh pengumpan, akan tetapi seorang spiker harus mampu bergerak menghindarkan diri dari penjagaan pertahanan blocker lawan. Oleh sebab itu, agar serangan melalui spike dapat terkondisikan secara fektif selama permainan/pertandingan berlangsung. Sebaiknya pola latihan harus direncanakan dan dirancang disesuaikan dengan kondisi permainan/pertandingan yang sesungguhnya. Latihan serangan melalui spike harus kombinasikan (dibuat variasi) sesama anggota timnya, dengan maksud untuk mengurangi hambatan dalam membangun serangan terhadap lawan.

Memperhatikan ilustrasi di atas, Coba anda gambarkan 5 contoh bentuk latihan kombinasi serangan dengan menggunakan spike ! Jelaskan gambaran yang akan anda buat menurut kaidah latihan keterampilan tim permainan bola voli.

RANGKUMAN

Contoh bentuk-bentuk latihan keterampilan tim dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Latihan Membangun Serangan dari Penerimaan Bola Servis Lawan, meliputi : (a) Latihan serangan dari posisi 4 dan 2 melalui operan tinggi dari pelatih yang berada di posisi 6, (b) Latihan mempelajari kombinasi serangan, (c) Latihan serangan dari pengoperan bola paralel yang tinggi terhadap blok, (d) Pemelajaran kombinasi serangan, (e) Latihan Serangan spike cepat dan dekat dari servis bawah jarak dekat, (f) Latihan serangan spike bola semi dan cepat dari servis atas jarak dekat dan dari operan teman, (g) Latihan serangan spike bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas jarak dekat, (h) Latihan serangan spike bola tinggi, dari servis atas pada jarak yang bervariasi (dari dekat sampai normal), (i) Latihan serangan spike bola tinggi-jauh, dari servis atas pada jarak yang normal, (j) Latihan serangan spike bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas pada jarak normal, (k) Latihan serangan spike bola tinggi, semi, dan cepat-pendek dengan menggunakan blok, dari servis atas

pada jarak normal; (2) Latihan Membangun Serangan Kembali Setelah Bola Menyentuh Blocker, meliputi : (a) Latihan serangan bola tinggi dari penerimaan arah bola cover spike, (b) Latihan serangan bola tinggi, kemudian siap menerima bola dari spike lawan, (c) Latihan serangan bola tinggi dari penerimaan arah bola cover spike, pantulan dari dinding tembok; (3) Latihan Pertahanan untuk Membangun Serangan Balik (Counter Attack), meliputi : (a) Latihan pertahanan dari serangan posisi antara 3 dan 4 lawan, dengan menggunakan dua blocker, (b) Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 4, dengan menggunakan dua blocker, (c) Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 2, dengan menggunakan satu blocker, (d) Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 2, dengan menggunakan dua blocker, (e) Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 3, dengan menggunakan satu blocker, (f) Latihan pertahanan dari serangan spike lawan di posisi 3, dengan menggunakan tiga blocker.

TES FORMATIF 2

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di lembar jawaban yang disediakan oleh anda !

1. Latihan serangan spike bola tinggi dengan menggunakan blok, dari servis atas jarak dekat berguna untuk melatih

 - a. Keberanian serangan spike
 - b. Timing serangan spike
 - c. Mengarahkan serangan spike
 - d. Menghindari blok spike

2. Kombinasi serangan spike bola cepat-pendek perlu dilatihkan kepada pemain bola voli, karena berguna untuk

 - a. Mengecoh blok lawan
 - b. Mengembangkan irama serangan
 - c. Meningkatkan kemampuan spike
 - d. Mempercepat mendapatkan angka

3. Apabila salah seorang pemain kita sedang melakukan serangan spike, sebaiknya pemain yang lainnya melakukan aksi

 - a. Cover spike
 - b. Cover Blok
 - c. Variasi spike
 - d. Variasi Blok

4. Penerimaan servis yang paling efektif melalui pasing bawah dalam kaitannya dengan taktik dan strategi keberhasilan bermain, dilakukan dengan cara bola dilambungkan tepat ke pengumpan yang berada di posisi

 - a. Tiga
 - b. Dua
 - c. Antara dua dan tiga
 - d. Antara tiga dan empat.

5. Dalam permainan bola voli blok memegang peranan penting untuk mendapatkan angka, karena berguna untuk

 - a. Menahan servis lawan
 - b. Mempersempit serangan lawan

- c. Menggagalkan serangan lawan
 - d. Mempersulit spike lawan
6. Teknik yang paling efektif untuk menggagalkan serangan dari lawan tanding sebaiknya dilakukan melalui teknik
- a. Pasing bawah
 - b. Bendungan/blok
 - c. Sliding ke depan
 - d. Servis dari bawah
7. Urutan latihan dalam mengajarkan keterampilan permainan bola voli terdiri dari
- a. Menguasai teknik dasar - koordinasi gerak - penguasaan bermain
 - b. Koordinasi gerak - menguasai teknik dasar - penguasaan bermain
 - c. Pengenalan bola - penguasaan teknik dasar - koordinasi gerak
 - d. Koordinasi gerak - Pengenalan bola - penguasaan teknik dasar
8. Yang mempengaruhi perbedaan sikap penerimaan bola antara teknik passing atas dengan passing bawah saat melakukan aksi menerima servis dari lawan adalah
- a. Bentuk dan macam servis
 - b. Kecepatan dan kerasnya bola hasil servis
 - c. Arah dan jalannya bola hasil servis
 - d. Jarak dan bentuk bola hasil servis
9. Menggabungkan latihan teknik spike dengan passing bawah sudah bisa diberikan kepada siswa apabila sudah memiliki penguasaan dalam
- a. Teknik dasarnya
 - b. Koordinasi gerakanya
 - c. Kondisi fisiknya
 - d. Sikap penjagaannya
10. Sebelum teknik keterampilan bermain bola voli dapat dikuasai oleh siswa, perlu terlebih dahulu menguasai
- a. Teknik dasar dan koordinasi gerak
 - b. Pengenalan bola dan koordinasi gerak
 - c. Kondisi fisik dan pengenalan bola
 - d. Pengenalan bola dan teknik dasar

Cocokkanlah jawaban anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 2, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda terhadap materi kegiatan belajar 2.

Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban anda yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan yang anda capai :

90 % - 100 % = baik sekali

80 % - 89 % = baik

70 % - 79 % = cukup

< 70 % = kurang

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kunci Jawaban Tes Formatif 2

1. C (Mengarahkan serangan spike)
2. B (Mengembangkan irama serangan)
3. A (Cover spike)
4. C (Antara dua dan tiga)
5. C (Menggagalkan serangan lawan)
6. B (Bendungan /blok)
7. A (Menguasai teknik dasar - koordinasi gerak - penguasaan bermain)
8. C (Arah dan jalannya bola hasil servis)
9. B (Koordinasi geraknya)
10. A (Teknik dasar dan koordinasi gerak)

GLOSARIUM

1. Renang adalah aktivitas didalam air dengan posisi terlentang agar tidak tenggelam, namun dapat bergerak lentur ke segala arah
2. Gaya dada adalah salah satu gaya didalam renang yang posisi tubuh seperti katak berenang
3. Gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang lebih leluasa untuk bergerak dengan posisi kepala berbalik ke kiri atau ke kanan saat mengambil napas
4. Gaya punggung adalah gaya renang dengan posisi punggung di bawah sehingga muka menatap ke atas dengan gerakan tangan memutar bergantian
5. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang yang paling sulit karena gerakannya sangat kompleks yakni posisi kaki bergerak seperti seekor lumba-lumba yang dibantu dengan kedua tangan seperti sayap
6. Spike adalah salah satu teknik dasar bola voli dengan memukul bola cepat ke daerah lawan yang diperoleh dari hasil umpan teman
7. Servis adalah permulaan permainan yang bentuknya bisa servis atas atau bawah yang berupaya untuk menghasilkan nilai

DAFTAR BACAAN

- Aip Sarifudin, *Olahraga, untuk SGPLB*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.
- Depdikbud. *Pedoman Melatih Bola Volley*, Jakarta : Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Masyarakat, 1979/1980.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga, *Cara Belajar dan Mengajar Renang*, Proyek Pembinaan Pemasalan Olahraga Tahun 1978 – 1979, Jakarta 1979
- FIVB, *Coaches Manual I*. Laussane : FIVB Press, 1989
- Frohner, Berthold. *Spiele fur das Volleyballtraining*. Berlin : Sportverlag, 1988.
- IVBF. *Coaches Manual*. Canada : National Sport and Recreation Centre Inc., 1979
- Matakupan. J., *Bimbingan Mengajar Olahraga*, Sekolah Tinggi Olahraga, Jakarta 1975.
- Mashoed, *Azas-azas Mengajar dan Melatih Olahraga*, Sekolah Tinggi Olahraga , Jakarta 1974.
- Renang Bagi Pemula*, Direktorat Jenderal Pemuda dan Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1974.
- Rahmat, dkk, *Kapita Selekta*, Universitas Terbuka Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992
- Roeswan dkk., *Renang dan Metodik, untuk SGO*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta, 1979.
- Rahmat dkk., *Kapita Selekta*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1992.
- Sukintaka dkk, *Permainan dan Metodik, Buku I*, untuk SGO, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta 1979.
- Yunus M. *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Depdikbud, 1991/1992.