

Syawalia Nur Widiанти
Ahmad Rayhan Zaky
Alina Jasmine
M Yusril Ananta



MENYELARASKAN DIRI DENGAN AIR



Menyelaraskan Diri dengan **AIR** ~ ~



Syawalia Nur Widianti

Ahmad Rayhan Zaky

Alina Jasmine

M Yusril Ananta

www.penerbitbukunmuh.com
Dilarang keras untuk menyalin atau membuat naskah
hasil layout ini tanpa ijin Penerbit



www.penerbitbukumurah.com

**Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku
buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing
proses penerbitan buku.

MENYELARASKAN DIRI DENGAN AIR

Copyright @2025 By Syawalia Nur Widiанти, dkk

All right reserved

Penulis

Syawalia Nur Widiанти, Ahmad Rayhan Zaky

Alina Jasmine, M Yusril Ananta

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruahey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

E-ISBN: 978-634-202-562-8

Cetakan ke-1, Juni 2025

15,5 x 23 cm, iv+ 115 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



www.penerbitbukumurah.com

**Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat dan karunia-Nya, buku "Menyelaraskan Diri dengan Air" ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai panduan praktis dan edukatif dalam proses pembelajaran renang, baik di lingkungan sekolah, klub olahraga, maupun pembelajaran mandiri.

Renang merupakan salah satu keterampilan dasar yang penting dikuasai oleh setiap individu, bukan hanya sebagai bentuk olahraga dan rekreasi, tetapi juga sebagai kemampuan penyelamatan diri di lingkungan perairan. Dalam buku ini, penulis menyajikan materi secara sistematis, mulai dari pengenalan air, teknik dasar, berbagai gaya renang, hingga aspek keselamatan dan metode pengajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, orang tua, maupun siswa yang ingin belajar renang secara mandiri. Penyajian materi yang dilengkapi dengan ilustrasi dan penjelasan langkah demi langkah diharapkan dapat memudahkan proses pembelajaran dan meningkatkan minat serta rasa percaya diri peserta didik dalam berenang.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif dalam dunia pendidikan olahraga di Indonesia.



www.penerbitbukumurah.com

**Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAB 1 DEFINISI DAN SEJARAH RENANG	1
A. Sejarah Renang	4
B. Manfaat Renang	10
C. Jenis-Jenis Gaya Renang	13
D. Pentingnya Pembelajaran Renang Sejak Dini	23
BAB 2 DASAR-DASAR RENANG PENGENALAN AIR DAN ADAPTASI	25
A. Teknik Pernafasan dalam Air	27
B. Belajar Mengapung	31
C. Belajar Meluncur	35
D. Posisi Tubuh yang Benar	37
E. Gerakan Tangan dan Kaki Dasar	40
F. Keselamatan di Air dan Etika di Kolam Renang	42
BAB 3 GAYA RENANG DASAR	47
A. Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>)	47
BAB 4 EVALUASI DAN PENILAIAN KEMAMPUAN RENANG STANDAR KOMPETENSI RENANG BERDASARKAN USIA/TINGKATAN	51
A. Teknik Evaluasi Keterampilan Renang	52
B. Penilaian Keselamatan dan Ketahanan Air	62
C. Prinsip-Prinsip Keselamatan Air (Water Safety Principles)	66
D. Cara Meningkatkan Keterampilan Menilai Bahaya	70

BAB 5 ALAT BANTU DAN MEDIA PEMBELAJARAN RENANG:	
PAPAN PELAMPUNG, PULL BUOY, SNORKEL, DLL	75
A. Peran Strategis Alat Bantu dan Media dalam Pembelajaran Renang.....	75
B. Video Pembelajaran dalam Meningkatkan Keterampilan Renang.....	79
C. Peran Guru dan Pelatih dalam Pembelajaran Renang	95
D. Peran Guru dan Pelatih dalam Keselamatan dan Pencegahan Cedera.....	99
BAB 6 MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI DI DALAM	
AIR	101
A. Mengatasi Ketakutan terhadap Air	101
B. Kurangnya Fasilitas yang Menghambat Seseorang dalam Belajar Berenang	103
C. Strategi Pembelajaran Inklusif	105
BAB 7 PENERAPAN RENANG DALAM KEHIDUPAN RENANG	
SEBAGAI OLAHRAGA	109
A. Penerapan Renang dalam Kehidupan.....	109
B. Renang sebagai Olahraga Prestasi	110
C. Renang untuk Kebugaran dan Terapi	111
PENUTUP	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115



DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., & Morley, D. (2006). *The role of physical education in the development of physical literacy. European Physical Education Review*, 12(1), 37–48.
- Kaufman, M., & Newton, G. (2011). *An introduction to swimming biomechanics and its use in performance analysis. International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(2), 245–259.
- Swim England (2020). *Swimming teaching and coaching standards*. Swim England.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2009). *National standards for physical education: A guide to the physical education curriculum*. 3rd edition.
- Morrison, R. (2010). Evaluation of swimming skills in young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 432–438.
- International Swimming Federation (FINA). (2019). *FINA Swimming Rules & Regulations*. FINA.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. 3rd edition. Human Kinetics.
- Lombardo, J., & Schneider, J. (2011). *Coaching Swimming Successfully*. Human Kinetics.
- Pratama, A. R. (2018). Evaluasi Keterampilan Renang dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 45–58.
- American Red Cross (2017). *Swimming and Water Safety*.

A swimmer in blue water, wearing a swim cap and goggles, is shown in a dynamic pose, splashing water. The background is a deep blue gradient.

MENYELARASKAN DIRI DENGAN AIR

Buku berjudul "**Menyelaraskan Diri dengan Air**" dirancang sebagai panduan lengkap untuk mengenalkan keterampilan berenang kepada siswa, pelatih, guru olahraga, maupun pembelajar mandiri. Buku ini menyajikan materi secara sistematis, mulai dari pengenalan air, teknik dasar mengapung dan bernapas, hingga penguasaan berbagai gaya renang seperti gaya dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu.

Selain aspek teknis, buku ini juga menekankan pentingnya keselamatan di air, etika berenang, dan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan adaptif untuk berbagai usia. Ilustrasi gerakan, tips latihan, serta strategi pembelajaran bertahap menjadikan buku ini efektif untuk digunakan dalam lingkungan sekolah maupun pelatihan informal.

Dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami, "Pembelajaran Renang" menjadi referensi ideal untuk mendukung proses belajar yang aman, menyenangkan, dan membangun kepercayaan diri di dalam air.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta

 @penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

ISBN 978-634-202-562-8



9

786342

025628