MAKALAH AKTIVITAS AIR

D

I

S

U

S

U

N

Oleh:

Patrick Hutagalung

X-MIA 6

SMA NEGRI 3 MEDAN

1. Abstrak

A. Pendahuluan

Ada banyak macam jenis olahraga yang ada di dunia ini, salah satunya adalah olahraga Renang. Seperti yang diketahui olahraga Renang telah menjadi salah satu olahraga yang ikut dalam olimpiade nasional maupun internasional. Olahraga Renang juga mempunyai banyak macam tingkatan gerakan atau gaya yang dapat dipilih sesuai dengan keinginan. Oleh karena itu penulis ingin mencari informasi tentang olahraga Renang, dan membagikannya dengan pembaca. Semoga makalah ini dapat membantu pembaca untuk lebih mengenal olahraga Renang.

B. Identifikasi Masalah

Pembaca atau semua orang dapat mengetahui aktivitas air atau renang dan dapat memahami bagaimana konsep renang yang baik dan benar serta sejarah dari aktivitas air atau renang.

C. Rumusan masalah

- 1) Apa pengertian renang ?
- 2) Bagaimana sejarah olahraga renang ?
- 3) Bagaimana prestasi Indonesia dalam kejuaraan renang Internasional ?
- 4) Apa saja macam – macam gaya pada olahraga renang ?
- 5) Apa saja manfaat dari olahraga renang ?
- 6) Apa saja yang perlu dipersiapkan sebelum berenang ?

D. Tujuan masalah

Memberikan informasi kepada pembaca dan pelajar berkaitan dengan sejarah, pengertian renang, macam-macam gaya renang, prestasi yang didapatkan Indonesia, dan manfaat dari olahraga renang.

2. PEMBAHASAN

A. Kajian Terori

Pengertian Olahraga Renang

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atau keindahan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final.

Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

Sejarah Renang

Olahraga ini dimulai sejak abad 19 di London. Sekitar tahun 1837, hanya terdapat 6 kolam renang di kota itu. Popularitas renang terus membaik, dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai muncul. Popularitas kejuaraan renang sederap dengan kebangkitan Olimpiade dan tercantum sebagai olahraga modern di Athena pada tahun 1896. Sepanjang perkembangan yang dapat diikuti, kota Bandung merupakan kota yang mengawali kegiatan olahraga renang di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan pembangunan kolam renang Cihampelas pada tahun 1904. di samping itu, sebelum kemerdekaan telah ada beberapa kolam renang di beberapa kota besar seperti Jakarta, Surabaya dan lainnya.

Dengan adanya beberapa kolam renang, perkembangan cabang olahraga ini ditandai dengan dibentuknya perkumpulan-perkumpulan renang, antara lain Bandungsche Zwembond atau Perserikatan Renang Bandung pada tahun 1917. ketika itu terdapat 7 perkumpulan yang bernaung di bawah Perserikatan tersebut, termasuk perkumpulan renang siswa-siswa sekolah di Bandung. Menyusul berdirinya West Java Zwembond pada

tahun 1918, pada tahun 1927 di Jawa Timur berdiri Oost Java Zwembond (Perserikatan Renang Jawa Timur). Dua peloncat indah Belanda mencetak prestasi pada tahun 1934. Hamaman dan Van de Gron, masing-masing sebagai juara pertama dan kedua nomor papan 3 meter dan menara. Ketika Far Eastern Games (maksudnya Olimpiade Timur Jauh) berlangsung di Manila pada tahun 1934 kedua peloncat tersebut menjadi utusan Hindia Belanda.

Prestasi Indonesia dalam Kejuaraan Renang Internasional

Prestasi peneran Indonesia baik di tingkat Nasional maupun di tingkat Internasional sangat kurang. Menurut pengamat olahraga nasional mengenai penyebab menurunnya prestasi renang, wartawan tabloid olahraga “Bola”, Ignatius Sunito dan para pengamat olah raga lainnya mengatakan kalau masalah dana adalah penyebab utamanya. Terbatasnya dana membuat PRSI kesulitan untuk melaksanakan kompetisi renang tingkat nasional seperti dulu lagi, kurangnya rasa nasionalisme pemain, kurangnya manajemen dalam Official, kurangnya disiplin.

Atlet renang Indonesia pernah mencapai prestasi yang membawa nama bangsa harum di dunia Internasional. Pada tahun 1977 sampai tahun 2003, renang Indonesia mampu mengharumkan nama bangsa, baik itu di tingkat Asean maupun Asia. Setelah itu, tidak ada satupun medali dan juga prestasi yang diperoleh dari olahraga air ini. Sebenarnya ada banyak atlet renang Indonesia yang sudah berpengalaman di ajang pertandingan nasional, provinsi, maupun kabupaten. Seperti : Glenn Victor, Priadi Fauzi, Guntur Pratama Putra, dan Nicko yang berhasil meraih medali emas dengan catatan waktu 3 menit 47 detik.

Pada Kejuaraan Renang Hongkong Open, Indonesia meraih tiga medali emas dan dua perak. Medali emas selain dari nomor 4 x 100 meter gaya ganti juga dari Glenn Victor untuk nomor 50 meter gaya kupu, dan Siman Sudartawan untuk nomor 50 meter gaya punggung. Medali perak diraih oleh Guntur Pratama Putra nomor 59 meter gaya kupu dan Glenn Victor untuk nomor 100 meter gaya punggung. Tim renang Indonesia kembali akan mengikuti kejuaraan dunia di Singapura pada pertengahan Oktober 2010, sebelum tampil pada pesta olahraga multievent antarnegara Asia di China mendatang.

Macam-Macam Gaya Renang

Dalam renang untuk rekreasi, orang berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Dalam lomba renang nomor gaya bebas, perenang dapat menggunakan berbagai macam gaya renang, kecuali gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Tidak seperti halnya gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional tidak mengatur teknik yang digunakan dalam nomor renang gaya bebas. Walaupun demikian, hampir semua perenang berenang dengan gaya krol, sehingga gaya krol (front crawl) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam nomor renang gaya bebas.

a. Gaya bebas

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

b. Gaya dada

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak (gaya kodok) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan.

Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

c. Gaya punggung

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Sewaktu berlomba, berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang semuanya dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam. Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali diperlombakan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas.

d. Gaya kupu-kupu

Gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua

belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air. Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki. Berenang gaya kupu-kupu juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Dibandingkan dalam gaya berenang lainnya, perenang gaya kupu-kupu tidak dapat menutupi teknik gerakan yang buruk dengan mengeluarkan tenaga yang lebih besar.

Manfaat Olahraga Renang

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi (non weight bearing). Berenang terbilang minim risiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis. Berenang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin. Manfaat tersebut antara lain :

1. Membentuk otot

Saat berenang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus ‘melawan’ massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.

2. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru

Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Artinya, berenang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.

3. Menambah tinggi badan

Berenang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi (bagi yang masih dalam pertumbuhan tentunya).

4. Melatih pernafasan

Sangat dianjurkan bagi orang yg terkena penyakit asma untuk berenang karena sistem kardiovaskular dan pernafasan dapat menjadi kuat. Pernafasan kita menjadi lebih sehat, lancar, dan bisa pernafasan menjadi lebih panjang.

5. Membakar kalori lebih banyak

Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh.

6. Self safety

Dengan berenang kita tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami hal-hal yang tidak diinginkan khususnya yang berhubungan dengan air (jatuh ke laut dll).

7. Menghilangkan stres

Secara psikologis, berenang juga dapat membuat hati dan pikiran lebih relaks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badan pun bebas gerah.

Persiapan Sebelum Berenang

Sebelum berenang, agar tubuh tidak 'kaget', dianjurkan melakukan gerakan pemanasan untuk mencegah kram otot sekaligus juga berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh dan detak jantung secara bertahap dan juga lakukan pendinginan setelah selesai berenang agar suhu tubuh dan detak jantung tidak menurun secara drastis dengan cara berenang perlahan-lahan selama 5 menit.

Untuk pemanasan dapat dimulai dengan melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti mengayunkan tangan dan kaki atau berjalan-jalan di sekitar kolam renang selama 10-15 menit. Lalu secara bertahap mulailah dengan satu putaran menyeberangi kolam, lalu istirahatlah selama 30 detik beberapa kali dan puncaknya berenang selama 20-40 menit tanpa henti. Setelah beberapa minggu, latihan bisa ditingkatkan. Sebaiknya, berganti-ganti gaya renang supaya semua otot terlatih.

Satu-satunya ‘kekurangan’ dari jenis olahraga ini adalah ternyata kurang menguntungkan bagi kesehatan tulang. Ketidadaan gaya gravitasi bumi saat berenang justru berpengaruh buruk pada massa tulang. Untuk mengatasinya, Anda dapat menyelinginya dengan olahraga lain, seperti jogging, berjalan kaki, atau bersepeda.

B. Hakikat teori

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atau keindahan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas.

3. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Indonesia adalah Negara Kepulauan dimana daerah perairan lebih luas daripada daratan. Oleh sebab itu sudah seharusnya banyak muncul atlet renang yang lahir untuk mendapat prestasi di kancah internasional.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet renang Indonesia maka yang perlu diupayakan adalah : meningkatkan manajemen di official, membangkitkan rasa nasionalisme, meningkatkan disiplin, dan mengadakan sosialisasi/motifasi di tingkat sekolah bahwa Indonesia memiliki peluang dalam meraih prestasi di kancah internasional.
3. Olahraga renang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Saran – saran

1. Dalam meraih prestasi, hal yang utama yang perlu diperhatikan adalah disiplin
2. Keberhasilan dicapai bukan hanya dengan bekerja di kantor atau perusahaan tetapi juga mampu kita capai di dunia olah raga termasuk renang.

4. DAFTAR PUSTAKA

1. <http://wahw33d.blogspot.com/2010/04/manfaat-olahraga-renang.html#ixzz109sdIj6m>
2. <http://www.indonesiaindonesia.com/f/88742-%5Bsejarah%5D-olahraga-renang/>
3. Arsip PB PRSI dan <http://www.indoswim.org/>
4. <http://www.indomedia.com.au/innerpage.php?page=seputar&ArticleID=794>
5. guezh125.blogspot.com