

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Renang

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dilakukan didalam air. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapa saja, keterampilan renang dapat dianalisis berdasarkan kebenaran biomekanika gerak renang. Olahraga renang menjadi salah satu olahraga yang sudah ada dari zaman prasejarah, diperkuat dengan adanya bukti-bukti yang telah ada dan dapat dilihat dari penemuan lukisan-lukisan berada di dinding goa. Untuk pertama kalinya perlombaan renang diadakan di Eropa tahun 1800. Pada waktu itu mayoritas orang-orang yang mengikuti perlombaan dengan menggunakan renang gaya dada. Kemudian olahraga renang juga pertama kali diadakan di olimpiade Athena tahun 1896, namun perlombaan ini hanya untuk nomor putra saja. Sedangkan itu, *Olimpiade Stockholm* di tahun 1912 nomor putri baru dilombakan.

Renang adalah salah satu olahraga akuatik sangat populer yang dimana gerakannya dilakukan di dalam air dan membutuhkan koordinasi gerak hampir seluruh bagian tubuh. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya dada, kupu-kupu, dan punggung. Perenang yang memenangkan renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan dalam waktu yang cepat atau yang tercepat. Rahmani (2014) menyatakan bahwa olahraga ini menjadi olahraga di air yang sangat mudah dinikmati oleh semua orang tanpa terkecuali. Selain itu, olahraga renang ini selalu dijadikan sebagai olahraga alternatif selain sepak bola, dikarenakan sarana pada olahraga ini mudah ditemui dan banyak tersedia di lingkungan masyarakat, dan harganya sangat terjangkau.

Selain untuk menjaga kesehatan tubuh olahraga renang juga memiliki banyak manfaatnya, yang diantaranya yaitu dengan olahraga renang dapat membuat tubuh sehat dan dapat menjadi aktivitas pengisi waktu luang ataupun rekreasi. Imansyah (2016) berpendapat bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan didalam air yang dimana tempat untuk melakukan olahraga ini berbeda dengan kehidupan sehari-hari manusia. Perenang menerima hambatan yang disebabkan oleh dorongan dari arah depannya, sedangkan gaya dorong diperoleh asal gerakan tangan dan gerakan kaki. Cepat atau lambatnya gerakan maju pada renang ialah selisih antara besarnya daya dorong kendala atau hambatan. Menurut Susanto (2016), renang menjadi olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Untuk perenang yang memenangkan perlombaan renang ialah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat.

Sehingga dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa renang adalah sebuah olahraga pada tubuh yang dilakukan oleh hampir seluruh tubuh didalam air. Olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja tanpa batasan usia, bayi berusia beberapa bulan juga bisa diajarkan untuk berenang. Hal ini disebabkan pada hakikat bahwa semua manusia memang bisa melakukan olahraga ini juga bisa untuk mengatur napas dalam air secara alami. Namun, apabila kemampuan itu jarang dilatih maka seiring berjalannya waktu kemampuan mengatur nafas dalam air dapat menurun bahkan dapat menghilang.

2.2 Macam-macam Gaya Olahraga Renang

Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya renang yang dapat digunakan oleh perenang. Subagyo (2018) menyatakan bahwa dalam suatu acara

pertandingan/*event* perlombaan pada olahraga renang sendiri terdapat beberapa gaya yang diperlombakan secara resmi. Gaya-gayanya seperti gaya *crawl* atau gaya bebas, gaya *back crawl* atau gaya punggung, gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu, dan gaya *breastroke* atau gaya dada. Masing-masing gaya renang dijelaskan oleh Subagyo (2018) sebagai berikut :

2.2.1 Gaya bebas (Crawl)

Renang gaya *crawl* salah satu renang yang menjadi dasar dari gaya-gaya renang yang lain seperti gaya dada, gaya kuku-kupu dan gaya punggung. Subagyo (2018) berpendapat bahwa gaya bebas merupakan sebuah gaya yang meniru cara berenang seekor binatang, yang dimana gaya ini disebut juga dengan *crawl* yang memiliki arti merangkak. Pada awalnya, gaya renang ini disebut renang anjing atau sering disebut dengan renang harimau telungkup. Sebelum adanya perbaikan pada gaya renang ini jarang sekali perenang dapat menempuh jarak renang dengan waktu yang cepat. Namun, semakin berkembangnya tahun gaya renang ini memiliki perbaikan, dan karena adanya perbaikan menyebabkan semakin banyak perenang dengan gaya *crawl* yang mendapat prestasi pada jarak yang sama dengan waktu yang lebih singkat.

2.2.2 Gaya dada (*Breastroke*)

Gaya dada adalah teknik atau gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Subagyo (2018) menyatakan bahwa renang dengan gaya dada merupakan gaya renang yang sering disebut dengan gaya katak. Hal ini disebabkan karena gerakan pada renang gaya dada sangat mirip dengan gerakan binatang katak pada saat katak itu berenang di air. Gaya ini menjadi gaya renang yang tertua, namun kenyataannya gaya ini memiliki

banyak perubahan bahkan sampai saat ini teknik renang gaya dada menjadi salah satu gaya renang yang paling banyak mengalami perkembangan. Gaya dada mengadopsi tiga fase pada gerakan kaki, yaitu yang pertama diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus. Kedua, kaki ditarik ke depan. Terakhir, kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus kembali.

2.2.3 Gaya punggung (*Back Crawl*)

Gaya punggung merupakan berenang dengan gaya atau posisi punggung yang menghadap ke permukaan air atau terlentang. Subagyo (2018) berpendapat bahwa gaya punggung pada renang dilakukan dengan posisi tubuh yang terlentang dan menghadap ke atas permukaan air, kemudian tangan mengayuh dari atas ke bawah. Renang gaya punggung mulai dikenal sekitar tahun 1912. Renang gaya punggung merupakan salah satu

2.2.4 Gaya kupu-kupu (*Dolphin*)

Gaya kupu-kupu merupakan gerakan renang dengan kedua lengan berputar ke atas dan ke depan secara bersamaan. Subagyo (2018) menyatakan bahwa renang dengan gaya kupu-kupu/*dolphin* ialah renang yang gerakannya mirip dengan renang gaya bebas yaitu dalam hal lengan dan kaki yang bekerja secara sempurna. Tapi, untuk renang gaya kupu-kupu memiliki ciri khas tersendiri yaitu gerakan lengan yang bergerak bersamaan dan gerakan yang bersamaan pada kakinya. Gaya ini pertama kali diperkenalkan sebagai gaya lainnya dari gaya dada yang menggunakan gerakan kaki dengan gaya dada dan tarikan tangan gaya kupu-kupu. Antara gaya bebas dan gaya kupu-kupu

memiliki perbedaan kecepatan. Pada gaya ini terdapat kekurangan mekanis yang mencolok seperti penggunaan tenaga dorongan untuk meluncur ke depan.

2.3 Manfaat Dan Hambatan Olahraga Renang

Olahraga renang memang memiliki banyak manfaat, namun selain untuk menyehatkan tubuh dan membuat tubuh seseorang menjadi bugar, olahraga renang juga digunakan sebagai olahraga rehabilitasi. Adapun manfaat lain dari berenang yaitu menambah tinggi badan apa bila dilakukan secara baik dan rutin, melatih pernapasan, dan meningkatkan *koordinasi* tubuh. Menurut Kurniawati (2014), renang memiliki manfaat menambahkan tinggi badan, karena saat berenang seluruh badan mengalami peregangan dari badan sampai ujung kaki. Kegiatan olahraga renang ternyata juga memiliki beberapa hambatan. Subagyo (2017) mengemukakan bahwa dalam berenang terdapat hambatan-hambatan, sebagai berikut :

2.3.1 Hambatan Depan

Hambatan depan ialah hambatan atau rintangan ketika berenang terjadi di depan tubuh, rintangan bisa terjadi apabila posisi badan perenang yang tidak sejajar dengan permukaan air. Disimpulkan bahwa semakin tubuh membuat sudut dengan air semakin besar, maka hambatan depan yang terjadi juga akan semakin besar.

2.3.2 Hambatan Belakang

Hambatan belakang ini saat berenang dapat terjadi hampir sama dengan hambatan depan karena pada hambatan belakang posisi tubuh yang kurang

sejajar dengan permukaan air dapat mengakibatkan hambatan belakang menjadi besar.

2.3.3 Hambatan Gesekan

Hambatan gesekan pada tubuh dengan air ini relatif lebih kecil pengaruhnya, namun hambatan akan menjadi besar jika perenang menggunakan pakaian yang bahannya terlalu menyerap dengan air. Oleh sebab itu, upaya yang dapat dilakukan perenang untuk terhindar dari hambatan saat berenang ialah seorang perenang harus memahami dasar-dasar berenang dengan baik dan benar.

2.4 Dasar Belajar Olahraga Renang

Seorang perenang harus memahami dan menguasai materi dasar dari belajar olahraga renang dengan baik. Subagyo (2017) menyatakan bahwa dasar belajar renang dimulai dari terlebih dulu mengenalkan sifat-sifat air pada tubuh, karena pada dasarnya air sendiri memiliki karakteristik tersendiri pada waktu tubuh beraktivitas didalam air dengan cara sebagai berikut :

2.4.1 Air Mempunyai Sifat Tembus Pandang

Air sendiri terdapat sifat tembus pandang karena pada saat berenang seseorang ketika membuka mata didalam air perenang akan bisa melihat apa saja yang ada disekitar mereka. Ketika berenang, perenang diharuskan untuk membuka mata dengan tujuan supaya perenang mengetahui arah, melihat sekitarnya, dan juga supaya bisa menjaga keseimbangan pada tubuh disaat beraktivitas didalam air.

2.4.2 Mengenalkan Hambatan Bergerak Di Air

Ketika beraktivitas didalam air terdapat adanya hambatan, hambatannya seperti hambatan depan, hambatan belakang dan hambatan gesekan tubuh. Cara mengenalkannya ialah dengan jalan lomba lari di air, atau seperti permainan ayam dan elang.

2.4.3 Mengenal Kedalaman Air

Untuk mengenal kedalaman air perenang perlu melakukan tahap pengenalan, percobaan, dan tahap belajar. Seseorang tidak boleh langsung melompat terjun ke dalam air yang mereka belum tahu seberapa kedalamannya. Kegiatan yang wajib dilakukan untuk mengenal kedalaman air seperti dengan berjalan secara perlahan memasuki air melewati tangga lalu dilanjutkan dengan berjalan sambil berpegangan untuk menjajaki kedalaman air.

2.4.4 Mengenalkan Air Memasuki Ruangan

Air memiliki sifat yang dimana air akan memasuki ruangan yang kosong pada tubuh dan disaat posisi tubuh yang lebih rendah. Sifat ini terjadi ketika saat belajar berenang telinga seseorang kemasukan air, dan dapat juga terjadi apabila hidung juga kemasukan air saat beraktivitas berenang didalam air. Kejadian ini sering ditemui dan bukan hal yang besar. Adapun cara untuk mengatasinya ialah sebelum masuk kedalam air untuk berenang, perenang harus menutup lubang telinga terlebih dahulu.

Namun, apabila air sudah terlanjur masuk ke lubang telinga maka untuk mengeluarkannya dapat dilakukan dengan cara memasukkan lagi air ke telinga hingga penuh kemudian air yang ada ditelinga ditumpahkan sampai air yang ada dalam telinga turun atau keluar seluruhnya.

2.4.5 Keseimbangan Di Air

Saat berenang tubuh perlu juga keseimbangan, dan sebagai perenang cara untuk mempertahankan keseimbangan tubuh didalam air perlu dilakukan, karena perenang yang belum bisa menguasai teknik berenang untuk berdiri dari sikap meluncur di kolam dangkal sering tidak bisa dilakukan disebabkan tidak memiliki keseimbangan. Yang dimana ini disebabkan karena perenang belum menguasai keseimbangan tubuh saat ia beraktivitas didalam air.

2.5 Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Renang gaya bebas (*crawl*) adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh terlungkup dan gerakan dua kaki menyerupai gerakan katak, untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar yaitu, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan napas. Renang gaya bebas (*Crawl*) ini merupakan gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya renang yang lainnya. Kurniawan (2012) berpendapat bahwa gaya bebas yang berarti gerakan atau gaya ketika berenang dengan posisi dada yang menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan yang secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara untuk kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.

Ketika berenang dengan menggunakan gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dapat dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring ke samping, dan kepala berpaling ke samping. Saat perenang mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Rasyid & Marani (2017) mengemukakan bahwa gaya bebas menjadi gaya

yang memiliki waktu gerak renang yang paling cepat dari semua gaya, gaya bebas ini termasuk pada gaya renang paling populer yang digunakan dalam berenang rekreasi dan pertandingan. Gaya bebas dibagi menjadi 4 yaitu; sikap tubuh, gerak Kaki, gerakan lengan, dan terakhir ialah bernafas dan koordinasi gerak.

2.6 Teknik Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Seorang perenang ketika berenang dengan menggunakan gaya bebas harus memahami teknik renang pada gaya bebas. Fitriyanto & Prastiwi (2018) menyatakan bahwa renang gaya bebas memiliki teknik yang dimana kaki bergerak secara bergantian seperti bergerak naik turun atau secara vertikal, atau bahkan hampir vertikal, yang pertama kaki mendorong ke atas dan ke belakang sampai kaki berada di permukaan air dan kemudian kaki turun dan ke belakang sampai mencapai satu siklus penuh.

Menurut Sukmawati & Hartoto (2015), gaya yang mengayunkan tangan lewat permukaan air atau Gaya (*crawl*). Keuntungan dari renang gaya bebas yaitu pola gerak kayuhan pada lengan sangat *efisien*, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang *efisien*. Tahapan renang gaya crawl dipaparkan FX. Sugiyanto dalam Noviantoro Sholikhin (2015), adalah sebagai berikut:

2.6.1 Posisi Badan

Posisi badan atau posisi tubuh, seperti halnya dalam semua gaya, badan harus *streamline* sejajar atau sedatar mungkin dengan permukaan air dan masih memungkinkan lengan dan tungkai melakukan fungsinya menimbulkan dorongan. Pandangan mata saat berenang gaya ini menghadap kedepan, sedikit

kebawah dan membelah permukaan air. Posisi badan yang salah akan menimbulkan hambatan dan mengurangi kecepatan laju dari perenang.

2.6.2 Gerakan Tungkai

Berenang dengan gaya *crawl* tidak bisa lepas dengan gerakan tungkai. Gerakan tungkai berfungsi sebagai alat keseimbangan. Gerakan tungkai dilakukan dengan menggerakkan kedua tungkai ke atas (*upheat*) dan kebawah (*downheat*) bergantian.

2.6.3 Gerakan Lengan

Gerakan lengan merupakan salah satu komponen yang penting dalam melakukan renang gaya *crawl*. Gerakan lengan gaya *crawl* dilakukan dengan mengayunkan kedua tangan ke depan secara bergantian. Jika salah satu tangan berada di depan tubuh, tangan yang lainnya berada dibelakang tubuh. Gerakan mendorong lengan ke depan harus dilakukan bersamaan dengan gerakan kaki menedang ke atas dan ke bawah.

2.6.4 Pernapasan

Gerakan pengambilan napas dilakukan dengan memutar kepala pada satu arah sisi badan (kanan atau kiri) dengan sebagian wajah tetap di bawah air dan dikoordinasikan dengan perputaran tubuh. Waktu yang paling tepat memutar kepala untuk mengambil napas adalah saat tangan diangkat keatas untuk mengayuh kemudian kepala digelengkan kesamping kanan atau kiri setelah itu lakukan penarikan napas bisa melalui mulut atau hidung, karena sapuan bawah lengan menyebabkan badan bergulung kearah pengambilan napas. Apabila mengambil napas ke kiri, kepala diputar ke kiri ketika lengan kiri mengayun ke atas dan sebaliknya, memutar badan ke kanan ketika lengan mengayun ke atas.

2.6.5 Koordinasi Gerakan

Koordinasi adalah kemampuan organ tubuh atau sekelompok otot yang dapat menciptakan gerakan yang selaras, serasi dan kompleks menjadi gerak yang utuh dan dinamis. Adapun dalam renang koordinasi yang baik adalah kemampuan mengombinasikan gerakan tungkai, gerakan lengan, dan gerakan pernapasan dalam satu gerak.

2.7 Keterampilan Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Keterampilan merupakan kata singkatan yang berasal dari kata terampil digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan atau penguasaan individu yang bervariasi. Amirullah & Budiyo (2014) menyatakan bahwa menjelaskan bahwa Skill atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan. Suryanto (2016), berpendapat bahwa untuk seseorang dapat menguasai keterampilan renang gaya bebas maka harus memiliki daya ledak atau power pada otot tungkai yang baik.

2.8 Peneliti Relevan

Pada kenyataannya sudah banyak peneliti sebelumnya yang telah melakukan penelitian tentang keterampilan renang gaya bebas.

2.8.1 Penelitian Relevan Pertama

Penelitian ini telah dilakukan oleh Alex Oktadinata. (2017) berjudul “Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK-UNJA. *Physical Education, Health and Recreation*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas mahasiswa putri FIK-UNJA yang mengikuti matakuliah renang. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, kemampuan teknik ayunan tangan renang gaya bebas, kemampuan teknik pernapasan renang gaya bebas, kemampuan teknik ayunan kaki renang gaya bebas, dan kemampuan teknik koordinasi gerak renang gaya bebas.

2.8.2 Penelitian Relavan Kedua

Penelitian ini telah dilakukan oleh Rahmadana. (2018). “Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Atlet *Sailfish Swimming Club* Padang”. Masalah yang ditemukan pada penelitian ini adalah masih banyaknya atlet *Sailfish Swimming Club* yang belum memiliki keterampilan renang gaya bebas dengan baik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan teknik analisis deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes teknik renang gaya bebas dan dilakukan penilaian oleh *Judgement*.

2.9 Kerangka Berpikir

Dalam melakukan renang gaya bebas, mahasiswa harus memiliki keyakinan diri yang maksimal, sehingga mahasiswa mempunyai kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit dari mata kuliah renang baik secara teori maupun praktek renang di kolam renang. Mahasiswa di tuntut untuk dapat mencapai prestasi dalam akademik dan trampil dalam melakukan renang gaya bebas.

Dengan adanya keyakinan diri mahasiswa dapat mengukur kemampuan dirinya dan dapat belajar untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Untuk dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik, diperlukan kemampuan yang baik, dengan dukungan keyakinan diri yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang dan terhadap keyakinan menjalankan tugas.

Dari uraian di atas dapat ditarik bahwa pemikiran bahwa dengan memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas sehingga jelas, maka akan terdapat hubungan keyakinan diri dengan keterampilan renang gaya bebas mahasiswa universitas muhammadiyah kotabumi.