

Analisis Kesesuaian Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Club Amphibi Kabupaten Karawang

Selis¹, Dikdik Fauzi Dermawan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : selisros237@gmail.com¹, dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan mengenai kesesuaian gerak dasar renang pada gaya bebas seorang atlet untuk mencapai prestasi di bidang non-akademik atau keolahragaan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada atlet renang Club Amphibi di Kabupaten Karawang. Metode ini juga diadopsi dengan tujuan untuk memiliki susunan secara sistematis dan akurat berdasarkan data lapangan dan karakteristik dalam proses analisis yang digunakan dalam meneliti kesesuaian teknik gaya bebas pada atlet perenang Club Amphibi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kesesuaian gerak renang pada teknik gaya bebas sangatlah dipengaruhi oleh beragam faktor. Faktor tersebut diantaranya terdapat pada faktor internal dari atlet dalam segi fisik, teknik, dan taktis. Faktor eksternal yang mempengaruhi kesesuaian gerak renang pada atlet Club Amphibi yaitu, sarana dan prasarana serta kualitas pembelajaran dari instruktur renang serta kondisi lingkungan saat latihan.

Kata Kunci : *Atlet, Renang, Gaya Bebas, Gerak*

Abstract

The purpose of this study is to provide an explanation of the suitability of basic swimming movements in an athlete's freestyle to achieve achievements in non-academic or sports fields. The research method used in this study is a qualitative research method with a case study approach in Club Amphibi swimming athletes in Karawang Regency. This method was also adopted with the aim of having a systematic and accurate arrangement based on field data and characteristics in the analysis process used in researching the suitability of freestyle techniques in Club Amphibi swimmers. From this research, it can be concluded that the suitability of swimming movements in freestyle techniques is greatly influenced by various factors. These factors include internal factors of athletes in terms of physical, technical, and tactical. External factors that affect the suitability of swimming movements in Club Amphibi athletes are the facilities and infrastructure as well as the quality of learning from swimming instructors and environmental conditions during training.

Keywords : *Athletes, Swimming, Freestyle, Motion*

PENDAHULUAN

Dapat diketahui bahwa zaman saat ini telah memiliki banyak perkembangan dalam segi IPTEK dan berbagai macam bidang lainnya, salah satunya adalah bidang renang. Renang merupakan olahraga yang digemari dalam berbagai disiplin ilmu karena dapat dilakukan untuk seluruh kalangan yang dimulai dari seorang anak-anak hingga seseorang yang dewasa sekalipun serta tidak memandang gender pria atau wanita. Salah satu cabang olahraga renang akan memiliki banyak manfaat dan tujuan lainnya, yaitu termasuk rekreasi, pendidikan, dan olahraga yang bersifat kompetitif dalam meraih prestasi yang telah dibukakan banyak sekali peluang pada cabang olahraga ini.

Salah satu olahraga yang bersifat kompetitif dalam meraih prestasi dapat ditentukan oleh kecepatan adalah cabang olahraga berenang. Terdapat banyak faktor yang muncul agar dapat mempengaruhi performa dari olahraga renang tersebut. Adanya faktor fisik yang dapat terdiri dari banyaknya faktor seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak. Saat berenang, terdapat hal yang terpenting adalah mengurangi atau meminimalkan hambatan yang berasal dari air agar dapat berenang dengan kekuatan yang lebih cepat. Dalam kompetisi cabang olahraga renang, penilaian ini didasarkan pada waktu yang akan dihabiskan oleh perenang. Oleh karena itu, aspek penilaian kecepatan merupakan salah satu faktor fisik yang dapat menunjang performa renang seorang atlet saat berkompetisi.

Untuk berhasil dalam pertandingan olahraga renang yang cenderung bersifat kompetitif, seorang atlet renang tersebut harus memiliki tuntutan yang berasal dari segi fisik, teknis, taktis, dan psikologis. Adapun pendapat mengenai poin renang yang dikemukakan oleh Marlina dalam Arisandi & Afrizal (2019), terdapat empat jenis gaya renang yang biasanya kontroversial dalam berenang, yaitu sebagai berikut :

- 1) Gaya Punggung
- 2) Renang Kupu-Kupu (Butterfly Swimming)
- 3) Gaya Dada (Bubble)
- 4) Renang Gaya Bebas (Freestyle Crawl)

Atlet membutuhkan motivasi sendiri untuk menguasai teknik ini. Keberhasilan pelatihan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor: eksternal dan internal. Faktor internal cenderung mengacu pada faktor dari seorang atlet renang itu sendiri, seperti kebutuhan, teknis fisik, taktis, dan psikologis. Lain halnya dengan faktor eksternal, ia meliputi cenderung mengarah kepada kualitas instruktur dan pelatih, sarana dan prasarana tempat yang digunakan seorang atlet renang, serta kondisi lingkungan selama proses pelatihan.

Pada penelitian sebelumnya, Harmoko dan Ever Sovens pada tahun 2021 dengan judul "Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang" memiliki Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam teknik renang gaya bebas, berdasarkan hasil tes observasi, wawancara dan pencatatan pada penelitian tersebut dan ditinjau dari gerakan pernafasan, postur tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi. Kesimpulannya, teknik gaya bebas atlet umum sesuai dengan penelitian teoritis, 11 diantaranya memiliki gerakan yang benar, dan 4 lainnya memiliki gerakan kaki yang salah. Teknik lain yang dilakukan didasarkan pada penelitian teoritis dan sumber daya yang ada. Gerakan dimulai dengan postur tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan gerakan terkoordinasi.

Adapun penelitian individu yang dilakukan oleh Farizal Imansyah pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri Club Bangka Swimming" yang Hasil pembahasan menunjukkan bahwa adanya

keterkaitan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai pada atlet putri di Klub Renang Bangka yang memperoleh prestasi lari cepat menggunakan gaya bebas dengan jarak sejauh 50m. Peneliti merekomendasikan kepada instruktur atau pelatih renang, agar atlet melihat kekuatan otot lengan dan otot kaki yang digunakan untuk menunjang tingkat kecepatan gerak renang yang disesuaikan dengan gaya yang telah dipraktekkan.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki titik fokus yang akan membahas mengenai salah satu gaya renang, yakni gaya bebas. Dapat diketahui bahwa gaya bebas merupakan salah satu gaya yang ada pada cabang olahraga renang yang memiliki kemudahan dalam dipelajari oleh para pemula dalam memulai karir menjadi atlet renang.

METODE

Pada penelitian ini, terdapat jenis metode yang peneliti gunakan yaitu, metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses dalam melakukan penelitian yang didasari dengan sudut pandang, strategi, dan dengan memaparkan pertanyaan berdasarkan temuan. Metode ini juga diadopsi dengan tujuan untuk memiliki susunan secara sistematis dan akurat berdasarkan data lapangan dan karakteristik dalam proses analisis yang digunakan dalam meneliti kesesuaian teknik gaya bebas pada atlet perenang. Namun, peneliti juga menggunakan pendekatan studi kasus.

Pendekatan tersebut merupakan salah satu proses pencarian pengetahuan yang bersifat empiris dan digunakan untuk menyelidiki serta mampu mengkaji dari berbagai fenomena yang ada pada kehidupan nyata. Selain itu, peneliti juga menggunakan sasaran kelompok dalam suatu masyarakat untuk memperdalam kasus yang diteliti berupa kesesuaian teknik gerakan gaya bebas pada atlet renang. Dengan demikian, hal tersebut sejalan dengan adanya definisi metode penelitian kualitatif pada pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian yang dilakukan untuk upaya dalam pengambilan data akan dilakukan oleh salah satu club renang yang ada di Kabupaten Karawang, club tersebut bernama Club Amphibi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang melatih sebagian besar otot yang terdapat di seluruh tubuh manusia, mengkoordinasikan seluruh kekuatan setiap perenang. Berenang pertama kali diperkenalkan di London, Inggris pada abad ke-19. Pada tahun 1837, hanya ada 6 kolam di seluruh kota. Renang semakin populer, dan pada tahun 1869 beberapa asosiasi mulai bermunculan. Saat masih di Amerika Serikat, renang baru berkembang pada tahun 1888, dan baru pada tahun 1920 Amerika Serikat mendominasi kompetisi renang internasional.

Dalam olahraga renang, tentunya terdapat banyak sekali teknik dan gaya yang dipelajari dalam cabang olahraga tersebut. Salah satu gaya yang dibahas dalam pembahasan ini yaitu, gaya bebas. Hal ini dikarenakan gaya bebas merupakan gaya yang termasuk mudah untuk dipelajari dari seluruh kalangan baik yang telah terlatih ataupun kepada seorang pemula dalam olahraga renang ini. Maka dari itu, banyak perenang yang lebih ingin menggunakan gaya renang tersebut. Beberapa teknik gerakan renang gaya bebas juga memiliki aturan dan arahannya tersendiri agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan demi mencapai prestasi. Akan tetapi, terdapat variabel pembahasan lainnya dari gaya bebas dalam olahraga renang ini, yaitu kesesuaian teknik yang dilakukan pada seorang atlet untuk menggerakkan posisi tubuh saat melakukan gerakan renang gaya bebas.

A. Olahraga Renang

Atlet membutuhkan motivasi sendiri untuk menguasai teknik ini. Keberhasilan pelatihan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor: eksternal dan internal. Faktor internal cenderung mengacu pada faktor dari seorang atlet renang itu sendiri, seperti kebutuhan, teknis fisik, taktis, dan psikologis. Lain halnya dengan faktor eksternal, ia meliputi cenderung mengarah kepada kualitas instruktur dan pelatih, sarana dan prasarana tempat yang digunakan seorang atlet renang, serta kondisi lingkungan selama proses pelatihan. Cabang olahraga renang juga diketahui akan menawarkan perasaan senang, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan dalam menghadapi keadaan darurat jika berada di dalam air. Saat berenang di fase pertama, sebaiknya ikuti hukum alam tentang daya apung dan gerakan tubuh pada manusia. Berenang tidak mendikte pola lengan atau kaki untuk tampil, akan tetapi ia harus memastikan agar dapat mengapung dan bergerak kemana saja.

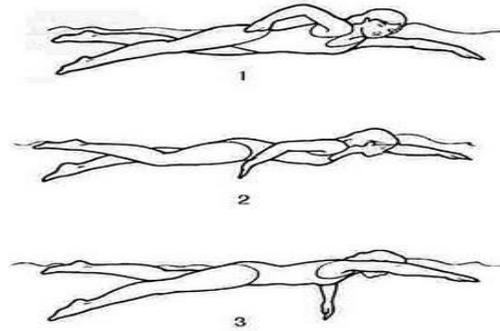
B. Teori Hukum Kuadrat Dalam Renang Menurut Para Ahli Fisika

Gaya hambat yang diperoleh dari gas dan cairan kira-kira sebanding dengan adanya kuadrat pada kecepatannya. Penerapan hukum ini untuk berenang didasarkan pada kecepatan lengan memasuki air selama pemulihan. Jika seorang perenang merentangkan tangannya ke depan dua kali lebih cepat, dia menghadapi hambatan empat kali lebih banyak. Oleh karena itu, gerakan yang dilakukan oleh lengan saat pemulihan tidak hanya akan mengganggu ritme gerakan lengan tersebut, akan tetapi juga meningkatkan resistensi terhadap gerakan arah maju. Dengan demikian, perkembangan lengan perenang perlu diperlambat selama proses pemulihan. Namun, juga sulit bagi atlet perenang untuk menahan lengannya terlalu lama di dalam air untuk mendapatkan perlawanan karena kecepatan yang dilakukan kedua lengan harus seimbang, sama, teratur, dan mengharuskan untuk bergantian dalam bergerak maju. Koordinasi tangan dan kekuatan lengan juga merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam ritme renang (Nenden, 2009: 4).

C. Cara Penyesuaian Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas Pada Atlet

Konsep dasar biomekanik yang mendasari renang meliputi gaya apung, gaya hambat, efek Bernoulli, hukum ketiga Newton, dan hukum pangkat kedua. Kondisi dasar untuk menilai keadaan tubuh Berenang atau tenggelam. Sebuah benda akan tenggelam jika beratnya lebih besar dari daya apung maksimum yang dapat diberikan air. Agar perenang dapat memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk belajar dan berlatih renang, mereka terlebih dahulu membutuhkan pengetahuan tentang prinsip-prinsip teknik renang dan mekanisme renang itu sendiri.

Kurangnya atau diabaikannya pengetahuan tentang prinsip-prinsip mekanisme ini membuat renang gaya bebas, khususnya renang dasar, kurang cepat bagi mereka yang baru mulai belajar berenang. Untuk berlatih renang, pelatih harus memiliki pengetahuan tentang strategi atau metode pengajaran khusus dan tips untuk menghindari kesulitan bagi perenang. Materi harus disusun sedemikian rupa sehingga semua kesalahan perenang dianalisis untuk tujuan mengajar perenang untuk meningkatkan, dari rangkaian latihan yang paling sederhana hingga yang paling sulit. Gerakan renang pada gaya bebas merupakan salah satu gaya yang tidak bergantung pada beberapa teknik dasar. Renang gaya bebas juga dilakukan dengan menggunakan berbagai manuver renang yang memungkinkan perenang bergerak di dalam air. Gerakan gaya bebas dapat digunakan oleh banyak orang, baik yang terlatih maupun pemula.



(Gambar 2, tata cara melakukan gerakan gaya bebas saat renang)

Faktanya, kurangnya waktu untuk berolahraga adalah salah satu masalah yang dihadapi perenang, yang tidak memberikan hasil yang diinginkan. Sebaiknya perenang dapat berlatih terus menerus dan mempersiapkan diri, melakukan program latihan yang baik, nutrisi yang teratur, sarana dan prasarana yang menunjang, faktor ekonomi, kondisi fisik perenang, dan lain sebagainya yang harus diperhatikan. Dengan demikain, apa yang diinginkan akan terwujud dengan baik.

SIMPULAN

Sejarah cabang olahraga renang akan memiliki keselarasan dengan adanya sejarah dalam kehidupan manusia serta perkembangan IPTEK. Di banyak negara seperti Mesir, Cina, Yunani, dan Roma, pelajaran renang telah dimasukkan dalam kurikulum sekolah setelah lahirnya sekolah-sekolah kuno. Oleh karena itu, berenang sudah dikenal masyarakat sejak zaman dahulu dan masih berlanjut hingga saat ini. Terdapat kejuaraan renang di tingkat regional, nasional, hingga internasional. Cabang olahraga renang juga diketahui akan menawarkan perasaan senang, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan dalam menghadapi keadaan darurat jika berada di dalam air.

Salah satu gaya yang dibahas dalam penelitian ini yaitu, gaya bebas. Gerakan renang pada gaya bebas merupakan salah satu gaya yang tidak bergantung pada beberapa teknik dasar. Renang gaya bebas juga dilakukan dengan menggunakan berbagai manuver renang yang memungkinkan perenang bergerak di dalam air. Gerakan gaya bebas dapat digunakan oleh banyak orang, baik yang terlatih maupun pemula. Beberapa diantaranya untuk memenuhi kebutuhan olahraga ataupun mengejar prestasi di bidang non-akademik atau keolahragaan. Namun, prestasi tersebut juga harus memiliki persiapan yang matang dan termasuk dalam pelatihan dalam teknik gerakan renang. Persiapan tersebut adalah bagaimana seorang atlet renang menyesuaikan teknik gerakan pada gaya bebas yang kemungkinan dapat dipengaruhi dari faktor internal maupun eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Imansyah, F. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri Club Bangka Swimming. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 17–32.
- Imansyah, F., & Tanjung, D. A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet SEKOLAH Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188.
- Saputra, D., & Maidarman. (2019). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(2), 799–809.
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *Journal Science of Sport and Health E*, 1(1), 31–40.