



MENYELAMI DUNIA RENANG



Abdul Hamid
Aditya Galih Prasetyo
Muhammad Alvin Ridho Utomo
Faizal Febrianto



MENYELAMI DUNIA RENANG

ABDUL HAMID

ADITYA GALIH PRASETYO

MUHAMMAD ALVIN RIDHO UTOMO

FAIZAL FEBRIANTO



MENYELAMI DUNIA RENANG

Penulis:

Abdul Hamid
Aditya Galih Prasetyo
Muhammad Alvin Ridho Utomo
Faizal Febrianto

Editor :

Imam Setyo Nugroho

Ukuran :

Hal. ix, 171, Uk: 14,8x21 cm

ISBN :

.....

Cetakan Pertama :

Mei, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Prime Identity House

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PT Prime Identity House

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: www.primeidentityhouse.com

www.publisher.primeidentityhouse.com

E-mail: primeidentitypublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul "*Menyelami Dunia Renang*" ini dengan lancar. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi kecil kami dalam memperkenalkan dan memperdalam wawasan mengenai olahraga renang, baik dari segi sejarah, teknik, manfaat, hingga aspek keselamatan dan etika yang menyertainya.

Renang bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga olahraga yang menyimpan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan ketenangan mental. Melalui buku ini, Kami menjelaskan berbagai aspek penting seperti Sejarah dan Perkembangan Renang, Manfaat Renang, Teknik dasar dan Gaya-gaya renang, Teknik Penyelamatan, Peralatan yang digunakan, serta Etika dan Keselamatan di kolam renang. Tak lupa pula, disajikan latihan dan tips menjadi perenang handal, serta pengenalan terhadap para atlet renang dunia dan Indonesia sebagai sumber inspirasi.

Kami menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan buku ini masih terdapat kekurangan, baik dari segi isi, penyajian, maupun bahasa. Oleh karena itu, Kami memohon maaf yang sebesar-besarnya kepada para pembaca apabila terdapat kekeliruan atau hal-hal yang kurang berkenan. Saran dan kritik

yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan karya di masa yang akan datang.

Akhir kata, Kami berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pelajar, guru, pelatih, orang tua, maupun siapa saja yang ingin mengenal dan mendalami dunia renang. Semoga buku ini menjadi motivasi untuk lebih mencintai olahraga air yang menyenangkan dan menyehatkan ini.

Penulis

Malang, 21 April 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I SEJARAH DAN PERKEMBANGAN RENANG.....	1
A. Asal Usul Renang	1
B. Renang Sebagai Olahraga Modern	3
C. Perkembangan Renang di Indonesia	6
D. Renang Dalam Ajang Olimpiade.....	8
BAB II MANFAAT RENANG BAGI TUBUH DAN MENTAL.....	16
A. Melatih Seluruh Otot Tubuh.....	16
B. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-Paru	17
C. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood.....	19
D. Cocok Untuk Segala Usia	21
BAB III TEKNIK DASAR RENANG.....	23
A. Teknik Pernafasan.....	23
B. Teknik Meluncur	26
C. Teknik Mengapung	29
BAB IV GAYA-GAYA RENANG DAN TEKNIK PENYELAMATAN.....	34
A. Gaya Bebas (Freestyle Atau Crawl).....	35
B. Gaya Punggung (Backstroke Atau Back Crawl).....	42
C. Gaya Kupu – Kupu (Butterfly Stroke Atau Dolphin Stroke).....	47
D. Gaya Dada (Breast Stroke).....	52
E. Teknik Menolong dan Menyelamatkan Orang lain	57
F. Teknik Membawa korban untuk Penyelamatan	63
BAB V PERALATAN RENANG	67
A. Pakaian Renang	67

B.	Kacamata Renang	71
C.	Pelampung dan papan Bantu	77
D.	Topi Renang	82
E.	Memilih Topi Renang yang Tepat	84
BAB VI	KESELAMATAN DI AIR DAN ETIKA DI KOLAM RENANG.....	88
A.	Peraturan Keselamatan Dasar	88
B.	Menolong teman di dalam air	97
C.	Etika Saat Berenang di Kolam Umum.....	105
D.	Pentingnya Pendamping Saat Berenang Untuk Anak-Anak	111
BAB VII	LATIHAN DAN TIPS MENJADI PERENANG HANDAL	117
A.	Program Latihan Renang Yang Efektif.....	117
B.	Cara Meningkatkan Stamina	125
C.	Tips Mengikuti Lomba Renang	132
D.	Motivasi dan Mental Juara	138
BAB VIII	MENGENAL ATLET RENANG DUNIA DAN INDONESIA ..	144
A.	Michael Phelps Dan Prestasinya.....	144
B.	Atlet Renang Indonesia Yang Menginspirasi	149
C.	Kisah Sukses Dari Kolam Renang	158
DAFTAR PUSTAKA	167

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 kolam renangcihampelas	8
Gambar 1. 2 Olimpiade paris	14
Gambar 3. 1 cara melakukan teknik pernafasan.....	26
Gambar 3. 2 cara melakukan teknik meluncur	29
Gambar 3. 3 mengapung ubur ubur	31
Gambar 3. 4 mengapung telungkup	32
Gambar 3. 5 mengapung telentang	33
Gambar 4. 1 gaya bebas.....	37
Gambar 4. 2 gaya punggung	43
Gambar 4. 3 gaya kupu kupu.....	47
Gambar 4. 4 gaya bebas.....	54
Gambar 4. 5 Contoh Penyelamatan tanpa alat.....	58
Gambar 4. 6 Contoh penyelamatan menggunakan alat.....	59
Gambar 4. 7 Contoh penyelamatan dengan satu tangan	61
Gambar 4. 8 Contoh penyelamatan dengan dua tangan	62
Gambar 5. 1 Pilihan warna produk baju pengapung	69
Gambar 5. 2 Penggunaan produk pada pengguna	70
Gambar 5. 3 kaca mata renang	72
Gambar 5. 4 Pelampung dan Papan Bantu	78
Gambar 5. 5 Penggunaan Pelampung dan Papan Bantu	81
Gambar 5. 6 Topi Renang	83
Gambar 5. 7 Penggunaan Topi Renang	84
Gambar 8. 1 Michael Phelps	144
Gambar 8. 2 I Gede Siman Sudartawa	150
Gambar 8. 3 Gagarin Nathainel.....	151
Gambar 8. 4 Jeremy Elyon Masterganesha Damanik.....	152
Gambar 8. 5 Felix Viktor Iberle	153

Gambar 8. 6 Joe Aditya Wijaya Kurniawan	154
Gambar 8. 7 Azzahra Permatahani.....	155
Gambar 8. 8 Masniari Wolf	156

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB I

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN RENANG

A. Asal Usul Renang

Tahukah Anda dari mana olahraga renang berasal, dan siapa yang pertama kali melakukan olahraga ini?

Beberapa catatan sejarah menyebutkan bahwa renang sudah dikenal oleh manusia sejak zaman prasejarah. Hal ini diketahui dari gambar-gambar yang berasal dari zaman batu, yakni pada gua-gua yang dikhususkan bagi para perenang dekat Wadi Sora, sebelah barat daya Mesir. Konon masyarakat prasejarah belajar berenang dengan memerhatikan hewan-hewan yang berenang.

Renang sudah ada sejak zaman prasejarah juga karena tidak ada transportasi yang memadai. Salah satu penemuan terkenal adalah lukisan yang ditemukan di padang pasir Kebir yang diperkirakan usia 4000 SM, yang menunjukkan perkembangan sejarah olahraga pada masa prasejarah. Dokumen lain, seperti Alkitab, Epos Gilgamesh, Oddysey, dan Iliad, juga mencatat berenang dilakukan pada masa itu.

Selain itu, bukti arkeologi dan bukti lain menunjukkan bahwa berenang telah dipraktikkan di Mesir sejak tahun 2500 SM, dan kemudian di negara-negara Asyur, Yunani, dan Romawi. Yunani dan renang di Romawi adalah bagian dari olahraga bela diri, dan alfabet juga termasuk dalam pendidikan

dasar pria. Renang sudah ada di Asia Timur sejak abad pertama SM, dan ada beberapa bukti perlombaan renang di Jepang saat itu..

Pada abad ke-17, sebuah kekaisaran telah menjadikan pelajaran renang sebagai mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Kegiatan renang terorganisasi diadakan pada abad ke-19 sebelum Jepang dibuka untuk dunia Barat. Di antara masyarakat maritim Pasifik yang belum terpelajar, renang tampaknya dipelajari oleh anak-anak pada saat mereka berjalan, atau bahkan sebelumnya. Di antara orang-orang Yunani kuno, ada catatan tentang perlombaan sesekali, dan seorang petinju terkenal berenang sebagai bagian dari pelatihannya. Bangsa Romawi membangun kolam renang , terpisah dari pemandiannya. Pada abad ke-1 SM, Romawi Gaius Maecenas dikatakan telah membangun kolam renang air panas pertama.

Sekitar tahun 1800, tepatnya pada tahun 1828, perlombaan renang diadakan di Eropa dengan dibangunnya kolam renang yang dibuka secara umum. Pada saat itu, gaya yang berkembang hanya berupa gaya dada dan itulah gaya yang menjadi awal lahirnya sejarah renang gaya dada yang kemudian diikuti munculnya dengan gaya-gaya baru dalam olahraga renang.

Pada abad ke-19, popularitas renang sebagai rekreasi dan olahraga mulai sungguh-sungguh. Ketika organisasi renang

pertama dibentuk di sana pada tahun 1837, London memiliki enam kolam renang dalam ruangan dengan papan loncat. Kejuaraan renang pertama adalah lomba lari sejauh 440 yard (400 meter), yang diadakan di Australia pada tahun 1846 dan setiap tahun setelahnya. Klub Renang Metropolitan London, yang didirikan pada tahun 1869, akhirnya menjadi Asosiasi Renang Amatir, badan pengatur renang amatir Inggris. Federasi renang nasional dibentuk di beberapa negara Eropa dari tahun 1882 hingga 1889. Renang di Amerika Serikat pertama kali diselenggarakan secara nasional sebagai olahraga oleh Amateur Athletic Union (AAU) pada saat didirikan pada tahun 1888. Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA; mulai tahun 2023 disebut World Aquatics) didirikan pada tahun 1909.

B. Renang Sebagai Olahraga Modern

Perkembangan renang sebagai olahraga modern dimulai pada abad ke-19 tepatnya pada tahun 1837 di Eropa, khususnya di Inggris. Tahun 1837 menjadi titik awal di mana London Swimming Society mulai mengadakan kompetisi formal. Selanjutnya, pada tahun 1880, berdiri **Amateur Swimming Association (ASA)** sebagai organisasi resmi yang mengatur standar perlombaan. Sebagian besar perlombaan

mempertandingkan renang gaya dada. Renang gaya bebas dilakukan pertama kali oleh J. Arthur Trudgen.

Pada saat yang sama, renang dianggap sebagai olahraga yang memiliki aturan khusus. Sekitar tahun 1800-an, peraturan ini dibuat. Pada tahun 1828, kolam renang pertama di Inggris dibuka di Kota Liverpool. Perlombaan renang pertama kali diadakan di London, Inggris. Kebutuhan akan kolam renang meningkat sebagai akibat dari minat masyarakat terhadap olahraga renang. Pada tahun 1837, ada enam kolam renang di London.

Dalam pertandingan zaman dulu, renang bukanlah olahraga yang menguji kecepatan (races against time), melainkan olahraga yang menguji daya tahan. Jadi, yang menjadi juara bukanlah siapa yang tercepat mencapai finish. Contohnya dulu, di Selat Inggris diadakan perlombaan renang yang terkenal. Para pesertanya disuruh berenang menyeberangi selat tersebut.

Kegiatan renang sebagai olahraga semakin populer pada abad ke-20. Hal ini ditandai dengan dimasukkannya cabang olahraga renang dalam Olimpiade modern pada tahun 1896 di Athena. Dalam ajang kompetisi akbar ini renang dibedakan menjadi 2 kategori. Kategori pria yang pertama kali diselenggarakan pada tahun 1890 dan kategori wanita yang pertama kali diselenggarakan pada tahun 1912.

Sejak abad ke-20 hingga kini, renang terus berevolusi. Pada tahun 1902, terjadi perkembangan dalam teknik renang gaya bebas. Gaya renang ini mulai dikombinasikan oleh Richard Cavill dengan menambahkan gerak kaki yang menendang. Karena olahraga renang cukup mudah dan tidak membutuhkan banyak perlengkapan untuk memulainya, maka banyak orang yang menyukai olahraga ini. Olahraga renang semakin populer dan dapat diterima di lapisan masyarakat tingkat bawah, menengah, juga atas. Renang pun diakui sebagai salah satu cara masyarakat untuk berekreasi.

Sejak pertama kali dipertandingkan di Olimpiade, renang telah berkembang pesat. Pada awalnya, hanya gaya bebas dan gaya dada yang dipertandingkan. Namun, seiring berjalannya waktu, berbagai gaya renang lain ditambahkan, termasuk gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Saat ini, renang adalah salah satu cabang olahraga dengan jumlah medali terbanyak di Olimpiade.

Sejak abad ke-20 hingga kini, renang terus berevolusi. Selain menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan di ajang-ajang olahraga dunia, ada juga peningkatan kesadaran akan pentingnya renang sebagai keterampilan hidup dan keselamatan, dengan program-program pelatihan renang yang

diselenggarakan di berbagai negara, dan juga teknologi dan inovasi dalam renang kompetitif.

Dalam hal ini, teknologi telah menjadi faktor penting dalam perkembangan olahraga renang. Inovasi pakaian renang berbahan hydrodynamic seperti LZR Racer yang digunakan dalam Olimpiade Beijing 2008 menunjukkan bagaimana teknologi dapat meningkatkan performa atlet. Selain itu, penggunaan sensor gerak, sistem pencatatan waktu otomatis, dan analisis biomekanik dalam pelatihan menjadi bagian dari pendekatan saintifik dalam renang modern. Kolam renang modern juga dilengkapi dengan sistem anti-gelombang, pemanas air, dan pencahayaan yang memenuhi standar internasional, yang semuanya dirancang untuk mendukung performa maksimal atlet.

C. Perkembangan Renang di Indonesia

Dalam sejarah perkembangan renang yang ada di Indonesia, perkembangan renang pertama kali dimulai pada tanggal 21 Maret 1951. Pada tahun ini telah didirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia dengan diketuai oleh dr. Poerwosoedarmo sebagai asosiasi olahraga renang resmi sekaligus menaungi berbagai organisasi di daerah-daerah yang telah lahir lebih dulu.

Jauh sebelum didirikannya Persatuan Berenang Seluruh Indonesia, pada tahun 1904 olahraga renang di Indonesia sudah

mulai dikenal di Bandung. Hal tersebut ditandai dengan berdirinya kolam renang yang ada di daerah Cihampelas, Bandung. Olahraga renang waktu itu disebut hanya dapat dinikmati oleh orang-orang kulit putih dan para bangsawan saja. Oleh karena itu, pada awal kemunculannya, olahraga renang tidak begitu dikenal oleh masyarakat Indonesia secara umum.

Organisasi renang pertama di Indonesia kemudian baru lahir pada 1917. Organisasi ini diberi nama Bandungse Zwembond atau Perserikatan Berenang Bandung yang bermula dari perkumpulan renang tingkat sekolah. Selanjutnya, pada 1918 hingga 1927, organisasi renang lainnya pun mulai terbentuk di beberapa daerah lainnya di Indonesia, seperti di Jakarta, Surabaya, Jawa Barat, Pasuruan, dan Jawa Timur. Sejak saat itu, olahraga renang mulai dilombakan.

Dalam perkembangan renang yang ada di Indonesia, dapat ditandai dengan diadakannya pertandingan-pertandingan renang pada setiap tahun atau setiap 4 tahun sekali. Pertandingan ini dapat di contohkan dalam ajang Pekan Olahraga Nasional atau disingkat PON 1 yang juga pertama kali diselenggarakan pada tahun 1948 di Surakarta

Sejak berdirinya PBSI, perkembangan olahraga renang di Indonesia maju dengan pesat dengan diterimanya PBSI sebagai anggota dari perserikatan Olahraga Republik Indonesia (PORI)

yang kemudian pada tahun 1952 namanya diubah menjadi Komite Olimpiade Indonesia (KOI). Pada tahun tersebut, organisasi renang Indonesia pun berhasil diakui dunia. Hal ini ditandai dari diakuinya PBSI sebagai induk olahraga renang yang telah resmi menjadi anggota Federation Internationale de Nation (FINA) dan Internasional Olympic Committee (IOC).



Gambar 1. 1 kolam renangcihampelas

Sumber: <https://images.app.goo.gl/wgg3LXWdbcRamtgMA>

D. Renang Dalam Ajang Olimpiade

Olimpiade adalah perhelatan olahraga terbesar di dunia yang mempertemukan atlet-atlet terbaik dari berbagai negara untuk berkompetisi dalam berbagai cabang olahraga. Dalam Olimpiade ini terdapat banyak sekali cabang olahraga yang dipertandingkan, salah satu cabang olahraga yang paling menonjol dalam Olimpiade adalah renang.

Olahraga ini memiliki sejarah panjang dalam ajang Olimpiade dan telah berkembang menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Renang sudah diperlombakan sejak Olimpiade modern pertama pada tahun 1896. Nomor yang pertama kali digelar adalah gaya bebas atau gaya dada. Gaya punggung mulai masuk dalam daftar lomba pada 1904. Pada era 1940-an, para perenang gaya dada mendapati bahwa mereka bisa berenang lebih cepat dengan cara mengayunkan kedua tangan secara bersamaan. Praktek ini segera dilarang di gaya dada, tapi justru melahirkan gaya kupu, yang pertama kali dilombakan pada Olimpiade 1956 di Melbourne. Gaya ini menjadi satu dari empat gaya yang ada di kompetisi renang.

Nomor putri secara resmi masuk Olimpiade pada Olimpiade 1912 di Stockholm dan selalu menjadi nomor yang dilombakan sejak itu. Nomor untuk putra dan putri nyaris sama, karena keduanya memiliki jumlah nomor yang sama, perbedaannya terletak pada jarak gaya bebas untuk putri 800 meter, sementara untuk putra 1.500 meter.

Perkembangan olahraga renang dalam olimpiade berkembang sangat pesat dari waktu ke waktu. Perjalanan perkembangan renang pertama kali berlangsung pada tahun 1896. Dalam olimpiade 1896 menjadi awal sejarah renang di olimpiade. Renang pertama kali dipertandingkan dalam

Olimpiade modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Olimpiade ini merupakan kebangkitan kembali dari Olimpiade kuno, yang diprakarsai oleh Pierre de Coubertin. Dalam edisi perdana ini, cabang olahraga renang langsung mendapat tempat sebagai salah satu dari sembilan cabang olahraga yang dipertandingkan.

Pada Olimpiade 1896, hanya terdapat empat nomor pertandingan renang, dan semuanya diperuntukkan khusus bagi atlet laki-laki. Partisipasi perempuan dalam cabang olahraga renang belum diperbolehkan pada saat itu, karena masih terbatasnya ruang bagi perempuan di ranah olahraga kompetitif.

Cabang olahraga renang di olimpiade 1896 dipertandingkan di laut terbuka di Aegea atau terletak di antara semenanjung Balkan (Yunani) dan semenanjung Anatolia (Turki). Berbeda dengan kondisi Olimpiade modern saat ini yang menggunakan kolam renang berstandar internasional, pertandingan renang pada tahun 1896 berlangsung di perairan terbuka. Tepatnya, lomba diadakan di Teluk Zea, yang merupakan bagian dari Laut Aegea, dekat pelabuhan Piraeus, Athena. Para perenang harus menghadapi suhu air yang dingin dan ombak laut yang menantang, menjadikan pertandingan tidak hanya menguji kecepatan, tetapi juga daya tahan dan keberanian.

Pada saat itu, gaya renang yang dipertandingkan adalah gaya bebas (freestyle) dan gaya punggung (backstroke). Namun, teknik renang masih sangat sederhana dibandingkan dengan standar teknik renang masa kini. Gaya bebas dilakukan dengan berbagai variasi, tergantung kenyamanan masing-masing atlet, karena gaya crawl (gaya bebas modern) belum menjadi teknik dominan.

Gaya punggung sendiri baru dikenal secara resmi beberapa waktu kemudian sebagai gaya kompetitif yang terpisah. Pada Olimpiade 1896, sebagian besar perenang menggunakan gaya dada dalam nomor yang diperbolehkan sebagai gaya bebas.

Salah satu pemenang terkenal dari ajang ini adalah Alfréd Hajós dari Hungaria, yang memenangkan dua medali emas dalam kategori renang 100 meter dan 1200 meter gaya bebas. Hajós dikenal tidak hanya karena prestasinya di renang, tetapi juga karena ia merupakan arsitek profesional dan seorang figur penting dalam sejarah olahraga Hungaria.

Olimpiade di cabang renang juga terdapat evolusi. Seiring berkembangnya teknik renang dan peningkatan standar kompetisi, berbagai gaya renang mulai diakui dan dipertandingkan secara resmi dalam Olimpiade. Yang pertama ada di penambahan gaya dada dan gaya kupu-kupu.

Gaya Dada (Breaststroke) menjadi gaya renang berikutnya yang mendapat pengakuan dalam ajang Olimpiade. Gaya ini pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade 1904 di St. Louis, Amerika Serikat. Gaya dada dikenal sebagai salah satu teknik renang tertua dan awalnya merupakan bagian dari gaya bebas, sebelum dipisahkan sebagai gaya khusus karena keunikannya. Dalam gaya ini, perenang berenang dengan posisi dada menghadap ke bawah dan melakukan gerakan lengan serta kaki yang simetris dan sinkron.

Gaya Kupu-Kupu (Butterfly) baru muncul jauh setelah gaya dada. Awalnya, gaya ini merupakan variasi dari teknik gaya dada, di mana lengan diayunkan keluar dari air secara bersamaan. Namun, karena tekniknya yang sangat berbeda dan lebih cepat, gaya kupu-kupu akhirnya diakui sebagai gaya tersendiri dan secara resmi dipertandingkan dalam Olimpiade Melbourne 1956. Gaya kupu-kupu menjadi salah satu gaya yang paling menantang secara fisik dan membutuhkan kekuatan otot serta koordinasi tubuh yang tinggi.

Perkembangan renang Olimpiade tidak hanya mencakup penambahan gaya, tetapi juga meliputi variasi dalam nomor pertandingan yang terus bertambah dari waktu ke waktu. Setiap gaya renang kini memiliki berbagai kategori berdasarkan jarak tempuh, termasuk Jarak pendek (seperti 50 meter dan 100

meter), Jarak menengah seperti (200 meter dan 400 meter), dan Jarak panjang seperti (800 meter dan 1500 meter). Hal ini memberikan kesempatan bagi perenang dengan spesialisasi berbeda untuk bersaing di level tertinggi.

Selain itu, nomor estafet (relay) turut memperkaya dinamika pertandingan. Nomor estafet pertama kali diperkenalkan pada Olimpiade 1912, dengan gaya bebas estafet 4x200 meter untuk pria. Saat ini, nomor relay mencakup 4x100 meter gaya bebas, 4x200 meter gaya bebas, 4x100 meter gaya ganti (medley relay), serta relay campuran (mixed relay), yang mempertemukan perenang putra dan putri dalam satu tim—pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade Tokyo 2020.

Peran di kategori wanita dalam renang Olimpiade juga tidak kalah dengan kategori pria dalam renang Olimpiade. Dalam debut kategori wanita, pertama kali diizinkan untuk berkompetisi dalam renang di Olimpiade pada tahun 1912 di Stockholm, Swedia. Nomor pertandingan pertama yang dipertandingkan untuk wanita adalah gaya bebas 100 meter. Perkembangan peserta kategori wanita sejak saat itu dalam renang Olimpiade terus meningkat, dengan lebih banyak nomor pertandingan dan peluang bagi atlet wanita untuk bersaing di panggung internasional.

Cabang olahraga renang olimpiade yang dulunya dilaksanakan di laut Aegea, pada tahun 1924 yang kebetulan dilaksanakannya Olimpiade Paris telah terjadi perubahan Lokasi. Sejak saat itu semua pertandingan renang diadakan di kolam renang standar Olimpiade, yang panjangnya 50 meter. Ini memberikan lingkungan yang lebih terkontrol dan seragam untuk kompetisi. Dan seiring berjalannya waktu, kolam renang Olimpiade kini dilengkapi dengan teknologi canggih, seperti starting block, sistem pengukur waktu otomatis, dan teknologi pengurangan ombak, yang semuanya membantu meningkatkan performa atlet.



Gambar 1. 2 Olimpiade paris

Sumber: <https://images.app.goo.gl/dNSh61wa9nvAZJb27>

Olimpiade sendiri juga memiliki peranan penting untuk memajukan renang. Faktor pertama ada di standar global untuk renang. Dalam faktor ini terdapat Pengaturan Aturan. Olimpiade

telah menetapkan standar global untuk renang, baik dalam hal peraturan pertandingan, standar fasilitas, maupun teknologi. Ini membantu menciptakan lingkungan kompetitif yang adil dan seragam di seluruh dunia. Yang kedua ada Pengembangan Pelatihan: Olimpiade juga mendorong pengembangan teknik pelatihan yang lebih baik, dengan banyak negara yang berinvestasi dalam program pelatihan untuk mempersiapkan atlet mereka menghadapi kompetisi tingkat dunia.

Faktor lain dalam peranan penting untuk memajukan renang adalah faktor Inspirasi dan Motivasi. Dalam faktor ini terdapat Meningkatkan Minat. Keberhasilan atlet renang di Olimpiade sering kali menjadi inspirasi bagi generasi muda untuk terjun ke olahraga ini. Olimpiade telah membantu memperkenalkan renang ke khalayak yang lebih luas, meningkatkan minat dan partisipasi di seluruh dunia. Kemudian ada Pengakuan Internasional. Olimpiade memberikan panggung terbesar bagi para atlet untuk menunjukkan bakat mereka, yang tidak hanya menghasilkan penghargaan pribadi tetapi juga membawa pengakuan bagi negara mereka.

BAB II

MANFAAT RENANG BAGI TUBUH DAN MENTAL

A. Melatih Seluruh Otot Tubuh

Berenang merupakan salah satu olahraga yang sangat efektif untuk melatih dan memperkuat otot-otot tubuh. Saat seseorang berenang, hampir seluruh bagian tubuh bergerak secara aktif, mulai dari tangan, bahu, dada, punggung, perut, hingga kaki. Gerakan ini melibatkan koordinasi otot yang kompleks dan berkesinambungan.

Keunggulan utama berenang terletak pada adanya resistensi air (tekanan air). Ketika tubuh bergerak di dalam air, otot harus bekerja lebih keras untuk melawan tekanan tersebut. Ini berbeda dengan olahraga di darat yang umumnya hanya mengandalkan gravitasi. Air memberikan hambatan alami yang lembut namun menantang, sehingga tubuh tetap aman dari benturan tetapi otot tetap aktif bekerja.

Beberapa kelompok otot yang secara khusus terlatih saat berenang antara lain: Otot bahu dan lengan. Dalam gerakan mengayuh tangan saat berenang gaya bebas atau gaya dada melibatkan otot-otot bahu dan lengan bagian atas. Yang kedua melatih Otot kaki. Tendangan kaki saat berenang membantu melatih otot paha depan, paha belakang, dan betis. Kemudian

dapat melatih Otot inti atau perut (core). Untuk menjaga keseimbangan dan posisi tubuh di air, otot-otot perut dan punggung bekerja terus-menerus.

Jika kita berlatih secara rutin, aktifitas berenang ini dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, membantu membentuk dan meningkatkan massa otot, menambah kelenturan tubuh karena gerakannya yang dinamis dan melibatkan peregangan otot secara alami, dan juga meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh.

Selain itu, berenang juga tergolong sebagai olahraga low impact, yaitu memiliki risiko cedera yang rendah karena minim tekanan langsung ke sendi, menjadikannya ideal untuk berbagai kalangan usia, termasuk orang lanjut usia atau mereka yang sedang dalam proses pemulihan cedera.

B. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-Paru

Berenang bukan hanya sekadar olahraga menyenangkan, tetapi juga termasuk dalam jenis latihan kardiovaskular yang sangat efektif. Latihan kardiovaskular adalah aktivitas fisik yang meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, serta memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh. Dalam hal ini, berenang menempati posisi istimewa karena melibatkan banyak aspek tubuh dan organ vital secara bersamaan.

Manfaat yang pertama adalah meningkatkan detak jantung dan kekuatan jantung. Ketika seseorang berenang, tubuh melakukan gerakan yang cukup intens dan berkelanjutan, yang secara otomatis meningkatkan detak jantung. Peningkatan ini bukan hal yang buruk, justru memberikan latihan langsung pada otot jantung, membuatnya lebih kuat dan lebih efisien dalam memompa darah. Seiring waktu, jantung menjadi lebih baik dalam menyuplai darah kaya oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke otot dan otak.

Kemudian renang dapat melatih paru-paru dan meningkatkan pernapasan. Selain jantung, paru-paru juga bekerja keras selama berenang. Karena berenang menuntut pengaturan napas yang baik (misalnya, dalam gaya bebas atau gaya dada), paru-paru menjadi lebih terlatih untuk menampung lebih banyak udara (meningkatkan kapasitas paru), mengatur pernapasan secara ritmis, memasok oksigen secara lebih efisien ke dalam darah. Latihan pernapasan yang terus-menerus ini membantu meningkatkan daya tahan paru-paru, yang bermanfaat dalam aktivitas sehari-hari dan juga mencegah gangguan pernapasan.

Kemudian dapat melawan resistensi air untuk efisiensi tubuh. Berenang dilakukan dalam media air, yang memiliki resistensi alami lebih besar dibanding udara. Saat tubuh bergerak

melawan tekanan air, otot-otot bekerja lebih keras, yang membuat jantung dan paru-paru juga bekerja lebih maksimal untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan energi tubuh.

Selain itu renang berdampak positif pada system kardiovaskuler. Dengan latihan yang rutin, berenang dapat memberikan dampak positif seperti menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko penyakit jantung, dan meningkatkan stamina dan kebugaran fisik secara keseluruhan.

Terakhir manfaat renang dalam meningkatkan Kesehatan jantung dan paru-paru yaitu efisiensi dan kesehatan umum. Gabungan dari semua manfaat ini menjadikan tubuh lebih efisien dalam menggunakan energi, lebih kuat dalam melakukan aktivitas harian, dan lebih terlindungi dari berbagai penyakit kronis.

C. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Mood

Berenang tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti kebugaran jasmani dan peningkatan kekuatan otot, tetapi juga membawa dampak positif yang besar terhadap kesehatan mental. Aktivitas ini terbukti secara ilmiah dapat membantu mengelola stres, memperbaiki suasana hati, dan bahkan mendukung fungsi otak dalam jangka panjang.

Pertama, renang dapat mengurangi stress dan kecemasan. Saat berenang, tubuh melepaskan hormon endorfin—senyawa kimia alami yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan.” Endorfin membantu menimbulkan perasaan rileks dan bahagia, serta mengurangi hormon stres seperti kortisol. Suasana air yang tenang dan ritme berenang yang berulang juga memiliki efek meditasi yang dapat menenangkan pikiran.

Kedua, renang dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan mental. Berada di dalam air memberikan efek menenangkan, baik secara fisik maupun emosional. Banyak orang merasakan peningkatan mood setelah berenang, terutama karena perasaan ringan, bebas, dan segar setelah bergerak di air. Olahraga ini juga terbukti membantu meredakan gejala gangguan suasana hati seperti depresi ringan dan kecemasan.

Ketiga, renang bermanfaat untuk mendukung fungsi otak dan memperlambat penurunan kognitif. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga aerobik seperti berenang bisa merangsang pertumbuhan sel-sel otak baru, meningkatkan aliran darah ke otak, dan meningkatkan koneksi antar neuron. Hal ini membantu dalam meningkatkan daya ingat, fokus, dan konsentrasi, memperlambat proses demensia atau penurunan daya pikir yang berhubungan dengan penuaan.

Keempat, renang dapat memberikan efek relaksasi total. Air memiliki efek terapeutik. Suara air, suhu yang nyaman, dan sensasi tubuh yang terapung membantu menciptakan perasaan damai. Banyak orang menjadikan berenang sebagai bentuk pelarian dari tekanan rutinitas sehari-hari. Bahkan, hanya berendam atau mengapung di kolam saja sudah bisa membawa rasa tenang.

Kemudian yang terakhir, renang dapat meningkatkan kualitas tidur. Dengan berkurangnya stres dan meningkatnya rasa relaksasi, kualitas tidur juga membaik. Berenang secara rutin membantu tubuh merasa lelah dengan cara yang sehat, sehingga lebih mudah untuk tertidur dan mendapatkan tidur yang nyenyak.

D. Cocok Untuk Segala Usia

Renang merupakan aktivitas gerak yang dilakukan di dalam air. Gerakan dalam air dapat mengurangi beban pada sendi dan membantu menjaga fleksibilitas serta keseimbangan tubuh. Selain itu, olahraga ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan kualitas tidur pada lansia.

Renang dikatakan cocok untuk lansia karena dapat menghilangkan rasa sakit pada sendi dan meningkatkan kualitas hidup, terutama bagi penderita osteoarthritis lutut dan fibromyalgia. Gerakan renang yang dilakukan di dalam air tidak

hanya mengurangi tekanan pada sendi tetapi juga membantu melenturkan otot dan menjaga kelenturan tubuh. Dengan demikian, risiko cedera dan otot kaku dapat diminimalkan, yang penting untuk menjaga mobilitas di usia tua.

Bukan hanya cocok untuk lansia, renang juga sangat bermanfaat untuk kalangan remaja. Renang dapat memperkuat Kesehatan kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot. Berenang juga sangat bermanfaat untuk remaja dalam mendukung perkembangan kelenturan dan kesehatan tulang, karena pada masa remaja merupakan masa dimana proses perkembangan terjadi dengan pesat.

BAB III

TEKNIK DASAR RENANG

Dalam olahraga renang dan sebelum mulai mempelajari gaya renang, penting untuk terlebih dahulu menguasai teknik dasar renang. Sebelum mempelajari berbagai gaya dalam renang, ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai terlebih dahulu. Penguasaan teknik dasar ini akan mempermudah proses belajar dan latihan gaya-gaya renang. Menurut (Sumarsono 2019) Teknik dasar dalam olahraga renang mencakup beberapa hal penting, seperti cara bernapas yang benar, teknik meluncur di air, serta kemampuan untuk mengapung. Dibawah ini dijelaskan teknik dasar renang meliputi:

A. Teknik Pernafasan

Pernafasan adalah bagian penting dalam olahraga renang. Kemampuan mengatur pernapasan menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam berenang. Seorang perenang perlu memahami dengan baik kapan harus mengambil napas dan kapan harus menghembuskannya selama berada di dalam air. Kemampuan mengatur teknik pernapasan sangat dipengaruhi oleh seberapa baik fungsi paru-paru kita, khususnya saat berada di dalam air. Ketika seseorang memiliki kapasitas paru-paru yang baik, ia akan lebih mampu menahan napas dalam waktu

yang lebih lama. Hal ini sangat penting dalam aktivitas air seperti berenang atau menyelam, di mana pengaturan napas yang tepat bisa membantu menghemat energi dan menjaga kestabilan tubuh di dalam air.

Latihan pernapasan secara teratur, seperti latihan pernapasan dalam (deep breathing), latihan menahan napas, atau berenang dengan pola pernapasan tertentu, dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga juga bisa berperan dalam mengontrol pernapasan dengan lebih baik. Tak hanya soal fisik, mengelola pernapasan juga berkaitan erat dengan konsentrasi dan ketenangan pikiran. Saat seseorang merasa tenang, ia akan lebih mudah mengatur napasnya, yang pada akhirnya berdampak positif pada performa di air. Jadi, untuk bisa menguasai teknik pernapasan dengan baik, diperlukan kombinasi antara kekuatan paru-paru, latihan yang konsisten, serta ketenangan mental.

berikut langkah langkah untuk melatih teknik pernafasan dalam berenang menurut (Sumarsono 2019).

1. Posisi Awal dan Persiapan

Berdirilah di tepi kolam renang dengan posisi tubuh tegak dan wajah menyentuh permukaan air. Pastikan tubuh dalam keadaan rileks, karena ketegangan dapat mengganggu kestabilan napas.

2. Mengambil Napas (Inhalasi)

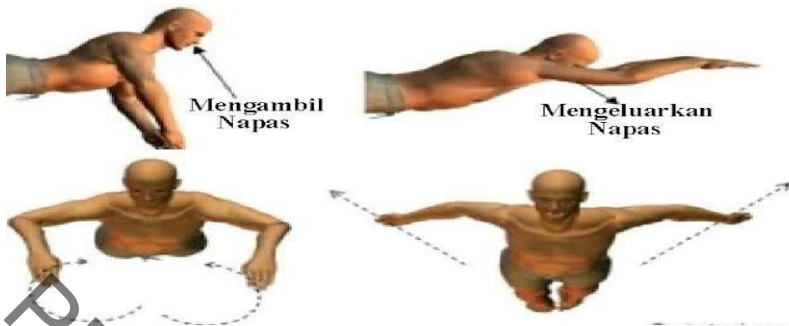
Tarik napas secara perlahan dan dalam melalui mulut. Tarikan napas sebaiknya tidak terburu-buru agar paru-paru dapat terisi udara secara maksimal. Tahan napas selama beberapa detik untuk memberi waktu paru-paru menyerap oksigen.

3. Masukkan Kepala ke Dalam Air

Setelah menahan napas, masukkan kepala ke dalam air dengan posisi leher dan bahu tetap santai. Mulailah mengeluarkan udara secara perlahan melalui hidung atau mulut. Proses ini bisa terlihat dari munculnya gelembung di permukaan air, yang menjadi tanda bahwa napas dikeluarkan secara perlahan dan terkontrol.

4. Menahan Napas dan Mengatur Irama

Usahakan menahan napas sekitar 15–20 detik, tergantung kemampuan. Lakukan latihan ini secara berulang agar tubuh terbiasa. Tujuannya adalah untuk menemukan irama pernapasan yang sesuai dengan gaya berenang yang digunakan. Dengan latihan rutin, kamu akan mampu menarik dan mengeluarkan napas secara otomatis saat berenang, tanpa merasa terengah-engah.



Gambar 3. 1 cara melakukan teknik pernafasan
 sumber: <https://www.perumperindo.co.id/pengambilan-napas-pada-renang-gaya-dada-dilakukan-pada-akhir-gerakan/>

B. Teknik Meluncur

Tujuan dari latihan meluncur ini adalah untuk merasakan bagaimana tubuh bergerak maju di atas air sekaligus melatih keseimbangan saat tubuh mengapung dan bergerak ke depan. Kemampuan menjaga keseimbangan saat meluncur sangat penting sebagai dasar untuk bisa berenang dengan baik.

Meluncur adalah salah satu teknik dasar dalam renang yang dilakukan dengan posisi tubuh horizontal di bawah permukaan air. Gerakan ini biasanya dilakukan setelah tolakan dari dinding kolam dan berfungsi sebagai transisi menuju gerakan renang inti. Dalam posisi meluncur, tubuh bergerak lurus ke depan tanpa mengayuh, hanya mengandalkan dorongan awal dari tolakan.

Agar gerakan meluncur bisa optimal, diperlukan ketenangan, konsentrasi, dan terutama keseimbangan tubuh. Jika posisi tubuh tidak seimbang. misalnya, kepala terlalu naik atau turun, atau tubuh terlalu tegang maka tubuh bisa kehilangan arah, tidak berada sejajar dengan permukaan air, bahkan bisa menyebabkan tubuh tenggelam.

Berikut cara melakukan teknik meluncur yang dapat dipraktikkan dengan aman:

1. Masuk ke Kolam dan Posisi Awal

Masuklah ke dalam kolam renang dan berdirilah di tepi kolam dengan posisi membelakangi dinding. Pastikan kamu berada di bagian kolam yang kedalamannya aman dan sesuai dengan kemampuan—tidak terlalu dangkal agar tidak cedera saat meluncur, dan juga tidak terlalu dalam untuk menjaga kenyamanan.

2. Menyiapkan Kaki untuk Tolakan

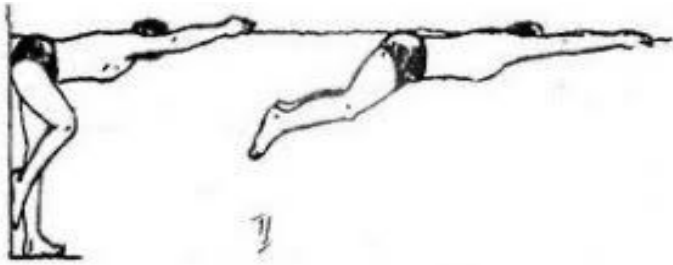
Tempelkan salah satu telapak kaki (boleh kaki kanan atau kiri) pada dinding kolam. Tekuk sedikit lutut dan pastikan jari-jari kaki mengarah ke bawah. Posisi ini akan digunakan sebagai titik tumpu saat melakukan tolakan untuk meluncur. Kaki lainnya berada di lantai kolam sebagai penyeimbang.

3. Meluncur ke Depan

Dorong tubuh ke depan menggunakan kekuatan kaki yang menempel pada dinding kolam. Saat tubuh mulai meluncur, rentangkan kedua tangan lurus ke depan, sejajar dan saling menempel, seperti posisi “panah”. Kepala berada di antara lengan, dengan telinga sejajar dengan lengan, dan pandangan ke dasar kolam. Posisi ini disebut *streamline* dan penting untuk mengurangi hambatan air.

4. Pertahankan Posisi Tubuh

Saat meluncur, jaga tubuh tetap lurus dan rileks. Jangan biarkan kaki atau pinggul turun ke bawah karena bisa menghambat laju dorongan. Semakin tubuh sejajar dengan permukaan air, semakin jauh kamu bisa meluncur tanpa perlu mengayuh.



Gambar 3. 2 cara melakukan teknik meluncur

sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-renang-gaya-bebas/amp>

C. Teknik Mengapung

Mengapung merupakan keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh setiap perenang. Menurut definisi, renang adalah upaya untuk mengangkat tubuh agar mengapung di atas permukaan air. Namun, dalam praktiknya, banyak orang mengalami kesulitan dalam proses ini. Kesulitan tersebut umumnya disebabkan oleh ketegangan otot akibat rasa takut terhadap air. Otot yang tegang membuat tubuh menjadi kaku dan berat, sehingga daya apung menjadi berkurang dan tubuh cenderung tenggelam.

Konsep daya apung ini berkaitan dengan hukum Archimedes, yang menyatakan bahwa benda yang berada dalam cairan akan mengalami gaya ke atas sebesar berat cairan yang dipindahkannya. Dalam konteks renang, seseorang bisa belajar

mengapung dalam posisi telungkup atau telentang. Bagian dada merupakan titik apung utama saat berada di air. Jika seseorang berada dalam posisi telentang dengan tangan di samping tubuh, titik berat tubuh biasanya berada di area pinggul. Titik berat ini dapat menarik tubuh ke bawah jika tidak diimbangi dengan posisi yang tepat. Umumnya, bagian tubuh yang memiliki titik berat adalah paha, kaki, kepala, dan bahu.

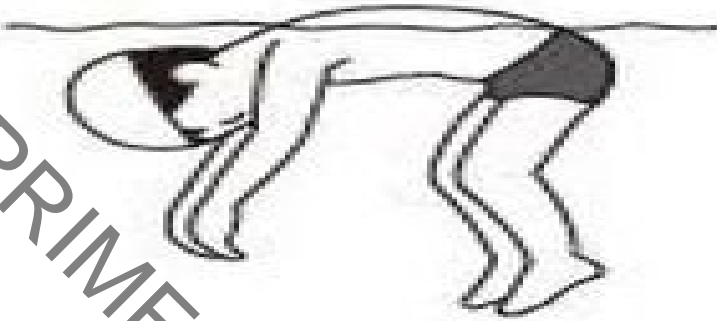
Agar dapat mengapung, dibutuhkan proses pembelajaran yang terarah dan konsisten. Bahkan perenang kelas dunia seperti Betsy Mitchell dan Tom Jager memulai karier mereka dengan belajar teknik dasar mengapung dalam posisi telentang dan telungkup. Hay (1985) juga menyatakan bahwa keberhasilan dalam kejuaraan renang tidak lepas dari kemampuan mengapung yang baik.

Menurut Balltore dkk (1990), terdapat tiga jenis teknik mengapung, yaitu:

1. Mengapung Ubur-Ubur (Jellyfish Float)

Teknik mengapung seperti ubur-ubur dilakukan dengan cara membiarkan tubuh menghadap ke dasar kolam, sementara tangan dan kaki digerakkan seminimal mungkin atau tidak digerakkan sama sekali agar tubuh tetap rileks. Biasanya, posisi ini digunakan untuk melatih rasa percaya diri dalam air dan mengenalkan sensasi mengapung tanpa

banyak tenaga. Cocok untuk pemula karena melatih kontrol napas dan kenyamanan dalam air.



Gambar 3. 3 mengapung ubur ubur

sumber: <https://land.toss-online.com/lesson/ObEuBzgBBpuvOamc3cNt>

2. Mengapung Telungkup (Prone Float / Front Float)

Dalam teknik mengapung telungkup, tubuh berada dalam posisi horizontal dengan wajah di dalam air dan mata memandang ke dasar kolam. Lengan sejajar lurus ke depan, sedangkan kaki lurus ke belakang untuk menjaga keseimbangan. Teknik ini sangat berguna sebagai dasar untuk gaya bebas atau gaya dada dalam renang. Melatih posisi streamline atau posisi tubuh yang efisien dalam air.



Gambar 3. 4 mengapung telungkup
sumber: <https://mamapapa.id/mengajarkan-anak-berenang-dengan-mudah/>

3. Mengapung Telentang (Back Float)

Teknik ini merupakan yang paling sulit dibandingkan dua teknik lainnya. Awalnya, dapat dilakukan bersama teman sebagai pendamping. Miringkan tubuh ke belakang secara perlahan, buka tangan dan kaki hingga membentuk posisi bintang. Teman bisa membantu dengan menahan punggung atau pinggang. Setelah tubuh mulai terasa rileks dan seimbang, bantuan bisa dilepas perlahan. Latihan ini juga bisa dilakukan sendiri dengan bantuan pelampung yang diletakkan di pinggang. Ulangi hingga benar-benar dikuasai. Dengan latihan yang konsisten dan rasa percaya diri, kemampuan mengapung dapat dikuasai dengan baik dan menjadi dasar untuk belajar teknik renang selanjutnya.



Gambar 3. 5 mengapung telentang
sumber:

<https://mamapapa.id/mengajarkan-anak-berenang-dengan-mudah/>

Ketiga teknik mengapung ini bertujuan untuk membantu perenang memahami dan mengendalikan posisi tubuh di air. Mereka juga merupakan fondasi penting sebelum belajar gaya renang yang lebih kompleks. Dengan menguasai teknik mengapung, seseorang akan lebih mudah merasa nyaman dan aman saat berenang.

BAB IV

GAYA-GAYA RENANG DAN TEKNIK PENYELAMATAN

Setelah seseorang menguasai teknik dasar renang, langkah selanjutnya adalah mempelajari berbagai gaya renang yang ada. Dalam cabang olahraga renang yang diakui secara internasional dan dipertandingkan di berbagai ajang resmi, terdapat empat gaya utama yang harus dikuasai. Masing-masing gaya memiliki ciri khas dan teknik tertentu yang perlu dipelajari dengan pendekatan yang bertahap dan sistematis.

Keempat gaya renang tersebut adalah:

1. Gaya Bebas (freestyle atau crawl)
2. Gaya Punggung (backstroke)
3. Gaya Kupu-Kupu (butterfly stroke)
4. Gaya Dada (breaststroke)

Keempat gaya ini merupakan bagian penting dalam pembelajaran renang, baik untuk kebutuhan rekreasi, pendidikan jasmani, maupun keperluan kompetitif di tingkat lokal hingga internasional. Setiap gaya memerlukan pemahaman mendalam mengenai koordinasi tubuh, pengaturan pernapasan, dan gerakan tangan dan kaki yang tepat. Keberhasilan dalam menguasai gaya-

gaya ini tidak hanya membantu dalam mencapai kecepatan di kolam renang, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri perenang, baik dalam latihan maupun saat bertanding.

Renang penyelamatan merupakan upaya teknis untuk melakukan penyelamatan korban yang mengalami kejadian tidak menguntungkan ketika berada di perairan, baik air permukaan, maupun air deras. Insiden atau kejadian apapun yang terjadi air, terutama air yang mengalir deras bersifat dinamis dan membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan efektif untuk melakukan penyelamatan yang berhasil dan aman. Kesadaran situasional sangat penting selama insiden penyelamatan air untuk memastikan keselamatan bagi korban dan bagi penyelamat. Melakukan penyelamatan di air yang mengalir deras merupakan disiplin penyelamatan khusus, yang memiliki prinsip dan teknik yang melibatkan lingkungan yang sulit dan berbahaya. Hanya penyelamat yang sangat terlatih yang boleh masuk dan mencoba menyelamatkan seseorang yang terjebak di perairan deras.

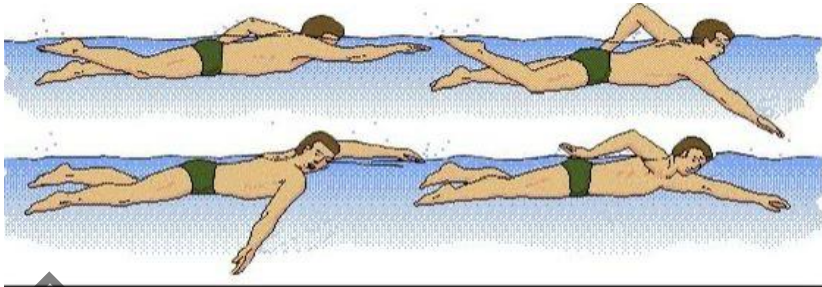
A. Gaya Bebas (Freestyle Atau Crawl)

Gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang paling cepat, di mana perenang berenang dengan posisi tubuh menghadap ke permukaan air (Sumarsono 2019). Teknik dasar gaya bebas melibatkan gerakan tangan yang dilakukan secara bergantian, dengan lengan bergerak maju dan ke bawah dalam

siklus yang berkelanjutan. Selain itu, gerakan kaki juga sangat penting untuk memberikan dorongan dan menjaga keseimbangan tubuh saat berada di air. Gerakan kaki dilakukan dengan menendang ke atas dan ke bawah secara bergantian.

Posisi kepala saat berenang gaya bebas tetap menghadap ke permukaan air, dengan wajah sedikit miring untuk memungkinkan perenang untuk mengambil napas. Teknik pemapasan dilakukan ketika lengan keluar dari air, dan saat tubuh sedikit miring, kepala diputar ke samping untuk menghirup udara. Perenang dapat memilih untuk mengambil napas ke kiri atau ke kanan, sesuai kenyamanan.

Gaya bebas sering dipilih karena kemampuannya untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi dibandingkan gaya renang lainnya. Keunggulan gaya ini terletak pada fleksibilitasnya, di mana meskipun ada teknik dasar yang harus dipatuhi, gaya bebas dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan, memungkinkan perenang dengan tingkat keterampilan berbeda, baik pemula maupun yang lebih berpengalaman, untuk melakukannya.



Gambar 4. 1 gaya bebas

sumber : <https://garudasports.co.id/renang-gaya-bebas/>

Tahapan Teknik Renang Gaya Bebas :

1. Posisi Tubuh

- a) Waktu berenang gaya bebas, usahakan tubuh kamu lurus dan sejajar dengan permukaan air. Tujuannya biar kamu bisa meluncur lebih cepat dan nggak nabrak banyak hambatan dari air.
- b) Jangan banyak gerakan naik turun atau miring ke kanan dan kiri yang berlebihan, karena itu bisa bikin kamu cepat capek dan renangnya jadi nggak efektif.
- c) Saat berenang, tubuh kamu sebaiknya sedikit berputar ke kanan dan kiri mengikuti gerakan tangan yang mendayung. Tapi ingat, putarannya cukup ringan aja, jangan sampai bikin tubuh oleng.

2. Gerakan Kaki

- a) Di gaya bebas, gerakan kaki punya peran penting buat bantu ngedorong tubuh ke depan dan jaga keseimbangan waktu berenang. Gerakannya dimulai dari pangkal paha, terus kaki naik turun bergantian.
- b) Buat latihan gerak kaki, kamu bisa duduk di pinggir kolam, pegang pinggiran kolam, terus lurusin kaki ke depan. Nah, dari situ kaki digerakin naik-turun secara bergantian.
- c) Latihan lain bisa juga sambil meluncur di air atau pegangan di dinding kolam. Kakinya tetap digerakkan dari pangkal paha, tapi jangan terlalu tinggi supaya gerakannya tetap efisien dan nggak cepet capek.

3. Putaran Tangan

a) Tahap Masuk ke Air (Entry Phase)

Gerakan tangan dimulai saat tangan masuk ke air. Yang masuk duluan adalah ujung jari, bukan seluruh tangan sekaligus. Posisi telapak tangan menghadap ke bawah (ini disebut *pronasi*), dan tangan membentuk sudut sekitar 30° – 40° terhadap permukaan air. Sudut ini penting biar tangan bisa masuk ke air dengan mulus dan minim hambatan. Kalau masuknya terlalu datar atau terlalu curam, malah bikin gerakan kurang efisien

b) Tahap Menangkap (Catch Phase)

Setelah masuk ke dalam air, tangan dilanjutkan masuk lebih dalam. Di sinilah perenang mulai “menangkap” air, yaitu menyiapkan tangan untuk mendorong air ke belakang. Gerakan ini butuh koordinasi antara lengan atas, lengan bawah, dan bahu agar posisi tangan tetap kuat dan stabil.

c) Tahap Mendayung (Pull Phase)

Ini bagian utama dari putaran tangan. Tangan bergerak seperti mendayung, mulai dari depan tubuh lalu bergerak ke bawah dan ke samping, membentuk semacam huruf "S" terbalik. Tangan melebar sedikit keluar dari garis tengah tubuh, lalu kembali mendekat ke arah tubuh. Gerakan ini akan menciptakan dorongan yang kuat untuk membawa tubuh maju di air. Tahap ini biasanya di akhiri saat tangan berada di dekat bawah paha.

d) Tahap Mendorong ke Belakang (Push Phase)

Di tahap terakhir ini, tangan mendorong air ke belakang dengan kuat. Posisi ibu jari biasanya mengarah ke bawah paha. Dorongan ini adalah puncak tenaga dari gerakan tangan, jadi harus dilakukan dengan mantap tapi tetap terkontrol. Setelah itu, tangan diangkat keluar dari air untuk

memulai putaran berikutnya. putaran tangan dalam gaya bebas harus dilakukan secara halus, terus-menerus, dan seirama dengan gerakan kaki serta napas. Gerakan yang terlalu kaku atau terburu-buru bisa bikin tubuh cepat lelah dan nggak melaju dengan maksimal.

Latihan putaran tangan bisa dilakukan di kolam dangkal dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dan tekuk badan ke depan, dengan tangan lurus sejajar tubuh.
- 2) Lakukan gerakan seperti menggambar lingkaran di bawah tubuh, dengan tangan menarik dan mendorong air ke belakang.
- 3) Gerakan dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.

4. Teknik Pernapasan

- a) Pengambilan napas dilakukan saat mulut berada di atas permukaan air. Biasanya, perenang akan memutar kepala ke samping bisa ke kiri atau ke kanan sesuai dengan arah tangan yang sedang bergerak ke belakang. Jadi, bukan mengangkat kepala ke atas, tapi cukup menoleh sedikit ke samping. Ini penting supaya posisi tubuh tetap streamline dan nggak menghambat laju renang.

- b) Untuk latihan pernapasan, kamu bisa coba di kolam dangkal dulu. Salah satu tangan diluruskan ke depan sambil berpegangan pada dinding kolam atau papan pelampung. Nah, saat wajah ada di dalam air, cobalah putar kepala ke arah tangan yang di depan untuk tarik napas lewat mulut. Setelah itu, kembalikan kepala ke posisi semula di dalam air dan buang napas lewat hidung. Latihan ini melatih koordinasi antara gerakan kepala dan napas tanpa harus mikirin gerakan tubuh yang lain dulu.
- c) Saat berenang penuh, teknik pernapasan harus disesuaikan dengan irama gerakan tangan. Umumnya, perenang akan mengambil napas setiap satu atau dua kali putaran tangan, tergantung kenyamanan dan kondisi stamina masing-masing. Yang penting, napas diambil dengan cepat dan ringan, lalu dikeluarkan secara perlahan saat wajah kembali masuk ke air.

5. Koordinasi Gerakan

- a) semua gerakan kaki, tangan, dan napas harus saling nyambung. Kalau satu gerakan aja nggak sinkron, misalnya napas yang nggak pas atau gerakan tangan yang keburu-

buru, tubuh bisa jadi nggak seimbang dan bikin cepat capek. Gerakan ini harus dilakukan dengan irama yang tepat, biar nggak ada yang ngganggu gerakan lainnya.

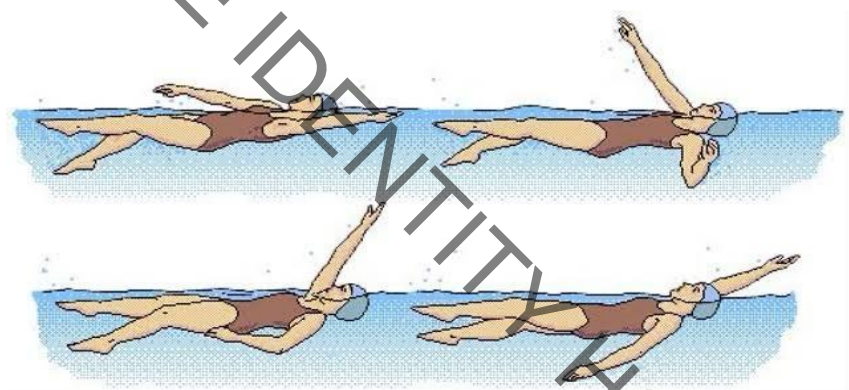
- b) Misalnya, dalam gaya bebas, biasanya perenang akan melakukan enam pukulan kaki untuk setiap satu kali gerakan tangan kiri dan kanan. Ini semacam ritme yang harus dijaga. Gerakan kaki ini bantu ngedorong tubuh ke depan, sementara tangan yang bergerak bakal narik tubuh supaya tetap maju. Pernapasan pun harus dilakukan dengan lancar, nggak tergesa-gesa, supaya nggak ganggu gerakan tubuh.
- c) Latihan koordinasi ini penting banget buat ningkatin kecepatan, kekuatan, dan pastinya teknik. Kalau semua bagian bisa berjalan barengan, gaya bebas kamu pasti bakal lebih efisien dan cepat.

B. Gaya Punggung (Backstroke Atau Back Crawl)

Gaya punggung adalah salah satu teknik renang di mana perenang berenang dengan posisi tubuh menghadap ke permukaan air, sehingga wajah tetap berada di atas air sepanjang waktu (Sumarsono 2019). Dalam gaya ini, perenang dapat dengan mudah bernapas karena kepala selalu berada di permukaan, tetapi mereka tidak bisa melihat ke depan. Oleh karena itu, perenang perlu mengatur jarak dan menghitung

jumlah gerakan untuk memperkirakan kapan mereka akan mencapai tepi kolam.

Pada gaya punggung, posisi start sedikit berbeda dari gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya dada yang biasanya dimulai dari blok start. Untuk gaya punggung, start dilakukan di dalam kolam dengan perenang memegang pegangan yang terdapat pada dinding kolam. Kedua tangan memegang pegangan, lutut ditekuk, dan kedua kaki diletakkan di dinding kolam, siap untuk meluncur.



Gambar 4. 2 gaya punggung

sumber: <https://m.kumparan.com/amp/info-sport/teknik-renang-gaya-punggung-yang-wajib-diketahui-1x5D1CocSUz>

Langkah-langkah Melakukan Gaya Punggung :

1. Posisi Tubuh

- a) Saat berenang gaya punggung, posisi tubuh harus dalam keadaan streamline, yang artinya tubuh harus sejajar dengan permukaan air. Jadi, tubuh harus hampir datar di atas air supaya bisa mengurangi hambatan dan bergerak lebih cepat.
- b) Buat mencapai posisi yang pas, kaki harus bergerak secara efektif. Kaki yang aktif bisa membantu menjaga tubuh tetap sejajar dengan permukaan air, jadi tubuh nggak turun ke dalam air atau terangkat terlalu tinggi.
- c) Gerakan kaki pada gaya punggung juga sedikit berbeda dengan gaya bebas. Kaki harus bergerak lebih dalam supaya dorongan yang dihasilkan lebih maksimal dan tubuh bisa melaju lebih lancar. Gerakan kaki yang tepat bakal bantu mendorong tubuh tanpa banyak hambatan.
- d) Untuk posisi kepala, harus dalam keadaan rileks dan menghadap ke atas. Kepala nggak perlu terlalu kaku, meskipun kadang-kadang sedikit memutar kepala untuk kenyamanan bisa dilakukan. Biasanya, kepala bisa sedikit diputar ke kiri atau kanan dengan sudut pandang sekitar 45° , tergantung seberapa nyaman perenang merasa.

2. Gerakan Kaki

- a) Gerakan kaki pada gaya punggung pada dasarnya mirip dengan gerakan kaki pada gaya bebas, dengan sumber gerakan berasal dari pangkal paha.
- b) Gerakan kaki harus dilakukan secara seimbang dengan gerakan tubuh yang berputar pada porosnya. Hal ini membantu perenang untuk menjaga keseimbangan dan memberikan dorongan maju yang lebih efisien.
- c) Ketika kaki bergerak ke permukaan air, hindari menarik lutut terlalu tinggi. Sebaliknya, gerakan kaki bawah harus menendang ke atas dan membentuk sudut pada lutut yang dihasilkan oleh turunya tungkai kaki bawah.

3. Pernapasan

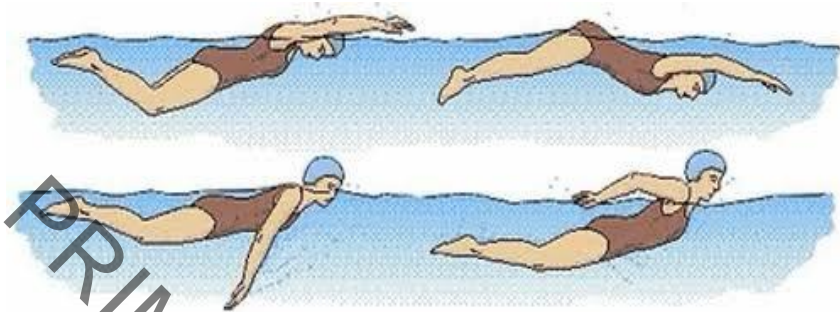
- a) Salah satu hal enak dari gaya punggung tuh soal napas. Karena posisi wajah selalu ngadep ke atas, kita bisa ambil napas kapan aja tanpa harus repot-repot ngangkat kepala dari air. Tapi, meskipun kelihatannya gampang, tetap butuh teknik biar nggak malah kemasukan air lewat hidung atau mulut.
- b) Supaya lebih nyaman, cara ambil napasnya bisa disesuaikan sama gerakan tangan. Jadi misalnya, waktu tangan kiri lagi istirahat (nggak di dalam air), kita bisa putar kepala sedikit

ke kanan buat ambil napas. Nggak perlu muter jauh-jauh, cukup sedikit aja yang penting mulut bebas dari cipratan air.

4. Koordinasi Renang Gaya Punggung

- a) Untuk mencapai hasil yang maksimal, koordinasi antara gerakan kaki dan pernapasan harus dilatih secara terpisah dan kemudian digabungkan. Biasanya, setelah menguasai gerakan kaki dan pernapasan secara individu, perenang baru dapat mengintegrasikan keduanya dalam sebuah irama yang efisien.
- b) Masalah umum yang sering ditemui adalah bahwa meskipun perenang dapat menguasai gerakan kaki dan pernapasan secara terpisah, koordinasi antara keduanya seringkali menyebabkan salah satu bagian gerakan terhenti. Oleh karena itu, latihan koordinasi gerakan ini sangat penting untuk meningkatkan efektivitas gaya punggung.
- c) Penguasaan gerakan yang baik dan koordinasi antara bagian tubuh akan membantu perenang menjaga kecepatan dan efisiensi sepanjang perlombaan atau sesi latihan.

C. Gaya Kupu – Kupu (Butterfly Stroke Atau Dolphin Stroke)



Gambar 4. 3 gaya kupu kupu

sumber : <https://www.perumperindo.co.id/gaya-kupu-kupu-renang/>

Gaya kupu-kupu, yang juga dikenal sebagai gaya lumba-lumba, adalah salah satu teknik renang yang menonjolkan kekuatan dan koordinasi tubuh yang tinggi. Dalam gaya ini, perenang menghadap ke permukaan air dengan posisi dada, dan kedua lengan digerakkan secara bersamaan ke arah luar dan bawah, lalu diayunkan kembali ke depan di atas permukaan air. Gerakan ini dipadukan dengan tendangan kaki secara bersamaan yang menyerupai gerakan sirip ekor lumba-lumba, sehingga menghasilkan dorongan kuat ke depan (Susilo, 2020).

Pada saat mengambil napas, perenang menghembuskan udara melalui mulut dan hidung sebelum kepala keluar dari air. Ketika kepala naik ke permukaan, perenang segera menghirup udara melalui mulut secara cepat dan efisien. Teknik ini membutuhkan sinkronisasi gerak yang tepat agar ritme napas tetap terjaga dan tubuh tidak kehilangan kecepatan. Gaya ini menuntut koordinasi tubuh yang baik dan kekuatan fisik yang lebih besar. Kecepatan yang dicapai dalam gaya kupu-kupu biasanya lebih tinggi dibandingkan gaya bebas, tetapi perenang tidak bisa menutupi teknik gerakan yang buruk hanya dengan mengandalkan kekuatan tubuh.

Langkah-langkah Melakukan Gaya Kupu-Kupu

1. Posisi Badan

- a) Posisi tubuh harus sedatar mungkin dengan permukaan air, namun pada saat melakukan gaya kupu-kupu terjadi gerakan naik turun secara vertikal, seiring dengan irama kaki yang menendang secara bersamaan.
- b) Gerakan naik dan turun ini membedakan gaya kupu-kupu dari gaya renang lainnya dan menjadi tantangan bagi banyak pemula. Gerakan vertikal ini menambah tahanan di bagian depan tubuh, namun perenang harus

tetap berusaha menjaga tubuh agar tetap sejajar dengan permukaan air untuk menghemat energi.

- c) posisi kepala pada saat bernapas, pastikan kepala hanya sedikit naik dari permukaan air agar mulut bisa mengambil napas dengan cepat. Setelah bernapas, kepala segera diturunkan kembali agar tubuh tetap sejajar dengan air dan mengurangi hambatan.
- d) Gerakan kaki pada gaya kupu-kupu dilakukan dengan menekuk kedua kaki di lutut, kemudian meluruskan kaki dengan keras (mirip dengan gerakan ekor ikan paus). Pukulan kaki ini tidak boleh terlalu dalam agar tidak menambah tahanan ke bagian depan tubuh. Kedua kaki harus bergerak bersamaan dengan ritme yang tepat untuk menjaga posisi tubuh tetap stabil.

2. Gerakan Kaki

- a) Gerakan kaki pada gaya kupu-kupu hampir sama dengan gerakan kaki pada gaya bebas, dengan perbedaan bahwa pada gaya kupu-kupu gerakan kaki dilakukan secara bersamaan.
- b) Teknik yang harus diperhatikan adalah posisi kaki yang harus lurus dari pangkal hingga ujung kaki. Saat melakukan tendangan, sedikit tekuk lutut, tetapi jangan

terlalu bengkok. Tendangan dilakukan dengan keras, terutama menggunakan punggung kaki, dan kaki kembali diluruskan setelah menendang ke bawah.

- c) Setelah kaki ditendang ke bawah, kaki kembali diluruskan dan kembali ke posisi awal.

3. Gerakan Lengan

- a) Gerakan lengan pada gaya kupu-kupu sangat penting karena menentukan laju gerakan renang. Gerakan lengan harus dilakukan secara bersamaan antara tangan kanan dan kiri.
- b) Menurut (Sumarsono 2019). Gerakan lengan pada gaya kupu-kupu dibagi menjadi dua bagian utama:
 - 1) **Gerakan Recovery:** Gerakan recovery dimulai setelah tangan keluar dari air pada akhir tarikan dan berakhir ketika tangan akan memasuki air kembali. Tangan dilemparkan ke depan dengan posisi rendah, lalu masuk ke air sedikit di luar bahu. Gerakan ini harus dilakukan secara rileks dan serempak, simetris antara lengan kanan dan kiri.
 - 2) **Gerakan Dayungan Lengan:** Gerakan mendayung terdiri dari gerakan menarik dan mendorong. Gerakan ini mirip dengan gaya bebas, namun pada

gaya kupu-kupu, kedua tangan bergerak bersamaan dan simetris.

- a) Pada akhir gerakan mendayung, lengan siap untuk melakukan gerakan recovery.
- b) Selama gerakan recovery, kedua tangan dilemparkan ke samping permukaan air.
- c) Ketika memasuki akhir recovery, kedua tangan kembali masuk ke dalam air pada garis bahu, sedikit di depan kepala.
- d) Setelah itu, kedua tangan mulai melakukan tarikan ke arah luar dan mendorong ke dalam.
- e) Pada akhir dayungan, ibu jari kedua tangan harus menyentuh paha sebelum kembali ke gerakan recovery.

4. Pernapasan

- a) Teknik pernapasan pada gaya kupu-kupu hampir sama dengan pada gaya dada, di mana perenang mengangkat kepala ke permukaan air untuk mengambil napas.
- b) Pengambilan napas dilakukan pada saat akhir tarikan tangan. Perenang harus mengangkat kepala sedikit di atas permukaan air untuk bernapas, kemudian segera

menurunkan kepala kembali ke dalam air agar tidak menambah hambatan.

- c) Pengeluaran udara dilakukan di bawah air menggunakan hidung, sehingga tidak mengganggu pernapasan saat berada di permukaan.

5. Koordinasi Gerakan

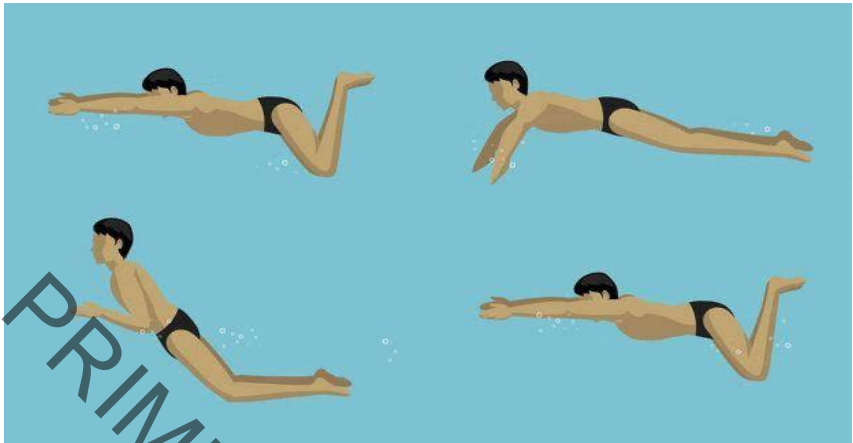
- a) Dalam gaya kupu-kupu, koordinasi antara gerakan lengan dan kaki harus sangat tepat. Pada satu putaran gerakan lengan, harus ada dua putaran gerakan kaki, yang terdiri dari satu gerakan keras dan satu gerakan lemah.
- b) Saat memulai gerakan tendangan kaki, tendangan pertama harus dilakukan dengan keras. Setelah itu, gerakan kaki menjadi lebih lemah saat melakukan dorongan. Penting untuk menjaga irama antara lengan dan kaki agar tubuh tetap stabil dan gerakan berjalan dengan efisien.

D. Gaya Dada (Breast Stroke)

Gaya dada adalah salah satu teknik renang yang paling populer dan sering digunakan, khususnya oleh pemula. Hal ini karena tekniknya relatif mudah dipelajari dan tidak membutuhkan banyak kekuatan fisik. Gerakan renang ini juga

dikenal sebagai *gaya katak*, karena cara kaki mendorong air menyerupai gerakan katak saat berenang. Banyak orang memilih gaya ini, baik untuk berlatih maupun sekadar berenang santai, karena ritmenya yang lambat dan tidak terlalu melelahkan. Selain itu, posisi tubuh saat melakukan gaya dada cenderung stabil, dengan kepala yang bisa tetap berada di atas permukaan air untuk waktu yang lebih lama dibandingkan gaya renang lain, seperti gaya bebas atau kupu-kupu (Suyatna, 2019).

Dalam aspek pembelajaran olahraga, gaya dada sering dijadikan materi awal karena mudah dimengerti dan minim risiko cedera. Gerakannya yang teratur juga membantu dalam mengembangkan koordinasi antara tangan dan kaki serta membiasakan pernapasan yang baik dalam air (Pranata & Wibowo, 2020). Selain manfaat fisik, renang dengan gaya dada juga dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres.



Gambar 4. 4 gaya bebas
sumber :

<https://www.cnnindonesia.com/edukasi/20230302102346-569-919761/5-teknik-renang-gaya-dada-dan-cara-melakukannya/amp>

Langkah-langkah Melakukan Gaya Dada :

1. Posisi Badan

- a) Pastikan posisi tubuh berada dalam posisi datar dan sejajar dengan permukaan air. Tubuh harus tetap stabil, dengan kepala menghadap ke depan. Pandangan harus tetap lurus ke depan, dan tubuh harus bergerak tanpa banyak goyangan.
- b) Selama berenang gaya dada, tubuh perenang tetap berada di permukaan air, dengan gerakan minimal sehingga tidak banyak menciptakan tahanan. Perenang bisa dengan mudah menjaga posisi kepala tetap berada di luar air untuk waktu

yang cukup lama, memberikan kesempatan untuk bernapas dengan nyaman.

2. Gerakan Kaki

- a) Gerakan kaki pada gaya dada mirip dengan gerakan kaki katak. Posisi awal kaki lurus, kemudian perenang akan menekuk lutut untuk memulai gerakan tendangan. Setelah itu, kaki harus ditekuk ke arah luar, membentuk sudut 90 derajat pada lutut.
- b) Tendangan dimulai dengan menekuk lutut terlebih dahulu, lalu mengayunkan kaki dengan posisi terbuka (kaki kiri dan kanan berjauhan). Tendangan kaki kemudian diakhiri dengan merapatkan kedua kaki agar telapak kaki kiri dan kanan saling bersentuhan.
- c) Gerakan kaki pada gaya dada memiliki urutan yang jelas: tekuk-kaki-tendang-rapatkan. Ketika kaki kembali dalam posisi lurus, rapatkan kedua kaki untuk memberikan dorongan kuat yang mendorong tubuh ke depan dengan lebih cepat.

3. Gerakan Tangan

- a) Posisi tangan dimulai dengan kedua tangan lurus di depan kepala, dengan telapak tangan saling bertemu. Setelah itu,

tangan digerakkan ke samping, pertama ke kiri dan ke kanan, dengan lebar gerakan selebar bahu. Gerakan dilanjutkan dengan menarik kedua tangan ke arah bawah, lalu kembali diluruskan ke depan.

- b) Gerakan tangan ini dimulai dengan posisi tangan yang lurus di depan kepala, lalu kedua tangan bergerak ke arah samping kiri dan kanan. Setelah itu, tangan menarik ke bawah dan kembali diluruskan ke depan.

4. Pengambilan Nafas

- a) Pengambilan napas pada gaya dada dilakukan saat tangan berada di samping kiri dan kanan, dengan kepala sedikit mendongak ke atas agar mulut berada di atas permukaan air. Teknik ini memungkinkan perenang untuk mengambil napas dengan efisien tanpa terlalu banyak mengganggu gerakan tubuh.
- b) Pengambilan udara dilakukan lewat mulut untuk menghindari masuknya air melalui hidung. Dengan teknik ini, perenang dapat mempersingkat waktu pernapasan dan tetap menjaga gerakan tubuh tetap terjaga.

5. Koordinasi Gerakan

- a) Koordinasi antara gerakan tangan dan kaki adalah hal yang krusial dalam gaya dada. Gerakan tangan dan kaki harus dilakukan secara bergantian dengan ritme yang seimbang dan pengambilan napas yang tepat.
- b) Pada gaya dada, penting untuk menjaga agar gerakan kaki dan tangan selaras dengan baik, sehingga perenang bisa bergerak lebih cepat dan efisien. Gerakan tangan harus diikuti oleh gerakan kaki dengan kecepatan yang sesuai, dan perenang harus memastikan napas diambil tepat pada waktu yang tepat, sehingga gerakan tetap lancar dan tidak terhambat.

E. Teknik Menolong dan Menyelamatkan Orang lain

Secara umum teknik penyelamatan dapat terbagi menjadi dua yaitu, teknik penyelamatan dari darat dan teknik penyelamatan langsung (mengambil korban di dalam air). Teknik-teknik yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Penyelamatan dari darat

Proses penyelamatan dilakukan dari darat dan menggunakan alat bantu. Teknik yang digunakan antara lain:

a) Penyelamatan tanpa alat

Apabila korban dapat dijangkau dengan raihan tangan atau dengan jangkauan kaki yang terjulur yang dapat diraih oleh korban, tidak perlu alat bantu. Hal yang perlu diperhatikan adalah penolong harus memperhatikan keselamatan diri agar tidak menjadi korban berikutnya.

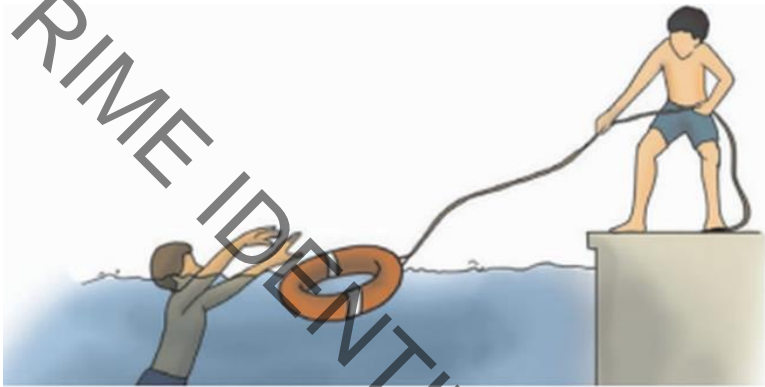


Gambar 4. 5 Contoh Penyelamatan tanpa alat.

b) Penyelamatan menggunakan alat

Gelang pelampung diikatkan pada seutas tali yang digunakan untuk menarik korban yang telah berpegang pada gelang pelampung. Gelang pelampung dilemparkan ke belakang korban secara perlahan, gelang pelampung ditarik hingga korban tersangkut

seperti ikan terperangkap jala. Tersangkutnya korban pada gelang pelampung membuat korban berusaha meraih gelang pelampung dan setelah korban berpegangan maka tariklah dengan perlahan hingga mencapai tepi.



Gambar 4. 6 Contoh penyelamatan menggunakan alat.

2. Penyelamatan langsung

Penyelamatan ini dilakukan oleh orang yang mahir berenang sehingga keselamatan korban dan penolong dapat terjaga. Sebelum melakukan pertolongan sebaiknya penolong melakukan komunikasi dengan korban untuk mengurangi kepanikan. Korban yang berada dalam keadaan panik dapat membuat penolong ikut celaka karena dipegang terlalu erat hingga tidak dapat bergerak. Metode yang harus

dikuasai terlebih dahulu adalah melepaskan diri dari pelukan korban agar dapat memberikan pertolongan lebih lanjut.

Teknik melepaskan diri dari korban :

- a) Korban memegang dari arah belakang

Rapatkan dagu pada dada, pegang bagian lengan atas korban, dan dorong tubuh ke dalam air sehingga menjauh dari korban. Setelah terlepas berputarlah dan muncul kepermukaan dan berhadapan dengan korban kemudian memberikan pelampung yang dibawa.

- b) Korban memegang dari arah depan.

Rapat dagu pada dada, pegang bagian lengan atau tubuh korban dan dorong tubuh ke dalam air sehingga menjauh dari korban. Keluarlah kepermukaan dan memberikan pertolongan lanjut dengan memberikan pelampung pada korban.

Semua kejadian dapat diatasi apabila penolong telah melihat gerak-gerik korban sehingga penolong dapat menghindari pelukan/pegangan erat dari korban dengan cara melakukan boking dengan menggunakan kaki ataupun tangan. Boking dilakukan dengan cara meletakkan telapak kaki atau tangan pada bagian dada korban kemudian

melakukan ayunan sehingga korban terjauh dari penolong kemudian pertolongan baru bisa dilakukan. Setelah menguasai teknik melepaskan diri kita juga harus tahu teknik penyelamatan langsung yaitu:

a) Penyelamatan dengan satu tangan

Penyelamatan dengan satu tangan dapat dilakukan dengan cara memegang korban di bawah bahu. Penyelamatan dilakukan dengan cara menarik korban dan memegang dagu bagian bawah menggunakan satu tangan.



Gambar 4. 7 Contoh penyelamatan dengan satu tangan

Hal ini akan membuat kepala korban menengadahkan ke atas, sehingga korban dapat bernapas dari hidung. Selain memegang dibawah bahu dapat pula dengan memegang korban di depan dada. Pada penyelamatan ini, korban akan ditarik dengan menempatkan satu lengan di depan dada korban.

b) Penyelamatan dengan dua tangan

Teknik penyelamatan ini dilakukan menggunakan dua tangan. Teknik ini menggunakan cara yaitu dengan memegang kepala, dada, dan bahu korban dari belakang, sehingga posisi kepala korban menghadap ke atas. Contoh memegang bahu dari belakang:



Gambar 4. 8 Contoh penyelamatan dengan dua tangan

F. Teknik Membawa korban untuk Penyelamatan

Proses pertolongan, seorang penolong dapat melakukan seorang diri untuk membawa korban dari tengah kolam menuju ke tepian. Adapun tekniknya yang dapat digunakan tanpa menggunakan alat yaitu:

1. *The hip carry rescue*

Membawa korban dengan menggunakan gaya dada terbalik serta kedua tangan memegang korban. Cara memegang korban yaitu menyilangkan salah satu tangan dari bawah lengan dan menyilang di depan dada korban dan dikaitkan pada tangan satunya. Posisi kepala berada di bahu tempat tangan penolong yang digunakan untuk menyilang. Keadaan korban harus diperhatikan agar wajah terutama hidung dan mulut tidak terkena riak air.

2. *Armpit Low*

Cara kedua ini untuk menolong korban yang masih dalam keadaan sadar tetapi mampu lagi untuk berenang ke tepi sehingga membutuhkan pertolongan untuk dapat mencapai tepi. Penolong memegang lengan korban secara berlawanan dengan tangan penolong yang akan membantu. Apabila peolong memegang dengan tangan kanan, lengan kiri korbanlah yang dipegang tepatnya di pangkal lengan.

Posisi korban dalam keadaan terlentang dan penolong menarik korban dengan berenang menggunakan gaya dada.

3. *Wrist tow*

Wrist tow sama dengan armpit tow digunakan pada korban yang masih sadar, namun bedanya hanya pada posisi pegangan penolong. Penolong memegang pada bagian pergelangan tangan dengan posisi bagian dalam tangan korban menghadap ke atas kemudian penolong memegang tangan korban dengan mengaitkan ibu jari dan jari telunjuk atau jari tengah di pergelangan tangan korban. Apabila tangan kanan korban yang dipegang, tangan kanan penolonglah yang digunakan untuk menarik korban. Kemudian, penolong membawa korban dengan menggunakan gaya dada dan hanya dengan bantuan satu tangan saja.

4. *Tired swimmer tow*

Teknik ini digunakan untuk menolong korban yang kelelahan di tengah perairan dan tidak sanggup untuk menepi, teknik ini digunakan pada korban yang masih dapat diajak komunikasi. Penolong berenang dengan gaya dada seperti biasa dan korban didorong ke tepi. Posisi

korban telentang dengan kedua kaki disangkutkan pada pinggang korban dan kedua tangan berpegang pada bahu penolong.

Selain teknik tanpa menggunakan alat ada pula teknik penyelamatan dengan menggunakan alat bantu. Penyelamatan dengan alat bisa digunakan pada korban yang tidak sadarkan diri yang sebelumnya diberikan pertolongan napas buatan. Cara pertolongan dengan alat bantu yaitu:

3. *Tube Rescue*

Tube rescue adalah alat pelampung yang terbuat dari bahan yang elastis dengan kedua ujungnya memiliki kaitan untuk mengunci saat membawa korban. Alat ini digunakan melingkari badan korban. Kait pada tube diletakkan pada punggung, sehingga posisi korban dalam keadaan telentang. Penolong berenang ke tepi dengan menggunakan gaya crawl. Apabila korban dalam keadaan panik, korban didekati dengan memberikan tube terlebih dahulu setelah korban berpegang kemudian ikat badan korban dengan tube kemudian ditarik. Korban yang telah tidak sadar segera lingkarkan tube pada korban dan telentangkan korban dan

segera memberi napas buatan sebisa mungkin untuk membuka jalan pernapasan setelah itu bawa korban ke tepi.

4. *Board Rescue*

Board rescue adalah alat yang menyerupai papan selancar. Papan ini digunakan untuk mengangkut korban baik yang kelelahan maupun yang dalam keadaan tidak sadar. Cara mengendarai board rescue adalah dengan posisi bersimpuh pada atas papan dan mengajnah dengan dua tangan secara bersama-sama, untuk melakukan pengereman dengan cara menurunkan kaki secara bersama dan mengambil posisi duduk dengan kedua kaki berada pada sisi yang berlainan. Cara yang kedua dengan posisi telungkup di atas papan dan mengayaih dengan satu tangan bergandan seperti gerakan tangan gaya crawl, untuk menghentikannya dengan mengayuh tangan ke arah depan secara bersama-sama. Setelah sampai di tempat korban yang dilakukan. adalah mengangkat korban ke atas papan. Cara mengangkat korban sadar, menghentikan papan dengan posisi korban berada di sebelah kanan papan.

BAB V

PERALATAN RENANG

A. Pakaian Renang

Pakaian Renang adalah pakaian khusus yang dirancang untuk digunakan saat berenang atau melakukan aktivitas air lainnya. Fungsi utamanya adalah untuk memberikan kenyamanan, kebebasan bergerak, dan terkadang perlindungan saat berada di dalam air. Seiring waktu, desain dan material pakaian renang telah berkembang pesat untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi.

1. Baju Renang Pengapung

Produk baru yang diberi nama BRAVEKID FLOATION SUIT merupakan suatu baju renang pengapung yang dapat mendukung pelatihan dasar berenang untuk anak-anak berusia 4-6 tahun (utamanya untuk awal pengenalan lingkungan air). Produk ini ditujukan bagi lembaga-lembaga pelatihan renang anak, toko olahraga, toko mainan anak, dan masyarakat (yang akan melatih anak berenang), dimana memiliki masalah yang sama yaitu keberanian anak untuk belajar berenang dan kesalahan posisi badan anak yang menghambat proses

pelatihan renang (bagian punggung sampai kaki turun sehingga menjadikan lebih berat bagi anak untuk melaju).

Produk dirancang sedemikian rupa sehingga membuat anak merasa aman, nyaman, serta menyenangkan berada di lingkungan air dan memudahkan proses pembelajaran renang selanjutnya bagi si-anak. Aman dalam hal ini adalah dapat membuat badan anak mengapung dengan baik. Nyaman berkaitan dengan ukuran, bentuk, dan material produk sehingga ketika digunakan anak akan merasa nyaman memakainya. Menyenangkan dimaksudkan bahwa produk memiliki tema yang diaplikasikan ke dalam bentuk dan warna yang telah di-survei merupakan jenis yang di-gemari oleh kalangan anak-anak.

Sesuai dengan ukuran tubuh anak-anak berusia 4-6 tahun, produk ini terdiri dari 1 buah pakaian renang dengan material nylon-spandex (elastane) atau lycra yang bersifat tahan air elastis, dan mudah dibersihkan berukuran 654 x 360 x 65 mm. Produk baju renang terdiri dari 2 komponen material busa polyethylene (PE foam) yang bersifat lembut, tahan air dan memiliki daya apung yang baik untuk di bagian punggung dengan ketebalan 30 mm dan di bagian dada dengan ketebalan busa 20 mm. Kedua material

tersebut, lycra dan PE foam, terbukti aman digunakan di lingkungan air.

Warna dan bentuk dirancang berdasarkan tema fun yang disenangi anak-anak, dimana dari hasil survei, menunjukkan bahwa warna-warna terang seperti biru, kuning, hijau, merah muda, dan jingga serta peng-aplikasian karakter kartun air yaitu lumba-lumba. Binatang Lumba-lumba mampu membangkitkan rasa semangat dan percaya diri anak untuk berada di lingkungan air (kolam renang). Pemilihan warna dan bentuk juga berdasarkan aspek estetika sehingga produk memiliki tampilan dan nilai jual.



Sumber : Dimensi, Vol.10-No.2. September 2013

Gambar 5. 1 Pilihan warna produk baju pengapung

Warna merah muda ditunjukan bagi anak perempuan dan warna lainnya seperti biru, hijau, dan jingga dipilih berdasarkan warna kegemaran dari anak-anak. Warna-

warna ini dipilih untuk membangkitkan optimisme, semangat, dan keceriaan anak ketika berlatih berenang sehingga mempermudah proses pelatihan renang.



Sumber : Dimensi, Vol.10-No.2. September 2013

Gambar 5. 2 Penggunaan produk pada pengguna

a. Berat

Pengukuran massa produk sebelum penggunaan di kolam renang menggunakan timbangan pegas 3 kg. Hasil pengukuran massa adalah 550 gram. Pengukuran massa produk setelah penggunaan di kolam renang bertambah berat akibat adanya penyerapan air ke dalam bahan spandeks. Hasil pengukuran massa adalah 1150

gram (bertambah 600 gram). Pertambahan berat ini masih memungkinkan bagi pengguna untuk membawa produk di dalam tas plastik tahan air.

b. Perawatan dan Pembersihan

Setelah produk dikenakan, terlebih dahulu diperas sehingga mengurangi berat ketika akan dibawa pulang. Produk dibawa dalam tas yang anti air seperti bahan plastik dan parasut. Pencucian harus secara manual menggunakan tangan (tidak dengan menggunakan mesin cuci) dan dengan air suhu normal atau dingin yang dimaksudkan agar kualitas produk tetap terjaga.

B. Kacamata Renang

Kacamata renang merupakan salah satu fasilitas pendukung untuk mencegah gangguan iritasi mata pada pengguna kolam renang. Penggunaan kacamata renang bertujuan untuk melihat dan memperjelas penglihatan atau pandangan pengguna kolam renang dalam air kolam renang. Selain itu, penggunaan kacamata renang dapat menghambat masuknya air ke dalam mata pengguna kolam renang. Kacamata renang yang digunakan harus kedap air, tidak berkabut, dan tidak berembun. Kacamata renang digunakan untuk keamanan dan perlindungan mata dari klorin di dalam air kolam renang. Namun penggunaan

kacamata renang juga harus diperhatikan, karena penggunaan kacamata renang yang tidak sesuai dapat menyebabkan cedera di sekitar area mata. Selain itu, pemakaian kacamata renang yang tidak tepat dapat menyebabkan pandangan pengguna kolam renang menjadi terhalang.



Sumber : <https://images.app.goo.gl/xjZn8ycDhmnEf7Vh9>

Gambar 5. 3 kaca mata renang

Ketersediaan kacamata renang dapat mendorong pengguna kolam renang untuk menerapkan penggunaan kacamata renang. Tindakan penggunaan kacamata renang kemungkinan dapat terjadi karena pengetahuan dan sikap pengguna kolam renang yang baik. Pengguna kolam renang yang tidak menggunakan kacamata renang memiliki risiko 4,717 kali mengalami keluhan iritasi mata dibandingkan pengguna kolam renang yang menggunakan kacamata renang. Iritasi mata merupakan salah satu gangguan

kesehatan yang sering dialami oleh pengguna kolam renang. Iritasi mata merupakan istilah umum untuk menggambarkan sensasi yang mengganggu mata, seperti mata merah, mata pedih, mata kering, mata terasa gatal, mata terasa berair dan mata terasa berpasir.

Penyebab iritasi mata pada pengguna kolam renang adalah kloramin, keseimbangan air kolam renang, gesekan air dengan kotoran pada kornea mata di kolam renang, dan faktor lingkungan. Klorinasi air kolam renang merupakan salah satu bentuk pengolahan air kolam renang yang bertujuan untuk mematikan mikroorganisme patogen dan mengoksidasi bahan-bahan kimia dalam air kolam renang dengan proses pemberian klorin dalam air. Senyawa klor yang umum digunakan adalah gas klor, senyawa hipoklorit, klor dioksida, bromide klorida, dihidroisosianurate, dan kloramin. Penggunaan klor sebagai desinfektan harus diperhatikan dengan baik dan disesuaikan dengan batas aman. Permenkes RI No. 32/MENKES/PER/V/2017 tentang Standar Baku Mutu Kesehatan Lingkungan dan Persyaratan Kesehatan Air untuk Keperluan Higiene Sanitasi, Kolam Renang, Solus per Aqua, dan Pemandian Umum menyatakan bahwa standar baku mutu sisa klor bebas pada kolam renang beratap atau tidak beratap adalah

sebesar 1-1,5 mg/l, dan sisa klor terikat adalah sebesar 3 mg/l untuk semua jenis kolam renang. 9 Konsentrasi sisa klor yang kurang dapat menyebabkan bakteri dalam kolam renang tidak terdesinfeksi secara optimal, sedangkan konsentrasi sisa klor yang berlebih dapat menimbulkan gangguan kesehatan karena kadar sisa klor Huwaida et al. / Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Juli 2018, 9(2): 141-150 Juli 2018 143 yang tertinggal dalam kolam renang melebihi batas aman yang telah ditetapkan.

Adapun gangguan kesehatan yang ditimbulkan akibat paparan klor yang berlebih adalah iritasi saluran nafas, sesak nafas, sakit tenggorokan, batuk, iritasi kulit, dan iritasi mata. Selain klor, penyebab terjadinya gangguan iritasi mata pada pengguna kolam renang adalah kebiasaan buang air kecil, buang ingus dan meludah di kolam renang, serta membasil badan di kolam renang dengan menggunakan sabun dan shampoo yang dapat mempengaruhi kandungan amonia dalam air kolam renang.

Amonia dalam air kolam renang dapat menimbulkan masalah bau dan rasa. Iritasi mata karena amonia dapat terjadi karena amonia dalam air kolam renang bergabung dengan klor dan membentuk kloramin. Kloramin dalam air kolam renang terbentuk oleh klorin yang bereaksi

dengan kontaminan yang mengandung nitrogen. 13 Sumber peningkatan amonia dalam air kolam renang antara lain berasal dari pengguna kolam renang, yaitu urin, keringat, dan saliva pengguna kolam renang.

Kasus sindrom mata kering berdasarkan usia di Sumatra prevalensinya lebih dari 27% (Lee, dkk, 2002). Pada penelitian yang dilakukan Pertiwi (2017) dengan melakukan pemeriksaan mata pada perenang setelah berenang menggunakan metode Schirmer's Test sebesar 58,7% pengunjung kolam renang mengalami sindrom mata kering. Intensitas paling banyak mengalami dry eyes syndrome yaitu responden yang jarang berenang (beberapa kali dalam 1 tahun). Responden paling banyak mengalami dry eyes syndrome untuk durasi berenang selama 1-2. Pada penelitian kelompok yang memakai kacamata renang dapat menurunkan gejala sindrom mata kering sebesar 99% dengan lama paparan selama 20 menit, sedangkan saat kelompok tersebut tidak memakai kacamata renang gejala mata kering dirasakan kembali pada 88% responden dengan lama paparan selama 15 menit (Korb dkk, 2013).

Memakai kacamata renang saat berenang adalah salah satu upaya menurunkan risiko gangguan pada mata akibat adanya kontak langsung dengan air kolam renang

(Rozanto dkk, 2017). Sub Laboratorium renang FIO Unesa merupakan salah satu kolam renang yang dapat digunakan secara umum yang berlokasi di Kampus Unesa Lidah Wetan Kota Surabaya. Fungsi kolam renang tersebut sebagai pendukung sarana pendidikan khususnya mata kuliah renang di Universitas tersebut. Seiring berjalannya waktu untuk mendukung kegiatan operasional, kolam renang dibuka untuk masyarakat umum. Kolam renang yang tersedia pada tempat tersebut berjumlah tiga kolam dengan rincian satu kolam utama ukuran 25m x 50m kolam pemanasan 10m x 25m, dan kolam anak-anak berbentuk lingkaran yang menyatu dengan kolam renang pemanasan.

Jam operasional kolam renang setiap hari pada jam 08.00-17.00. Di luar waktu operasional yang seharusnya kolam renang di fungsikan untuk praktek kuliah renang dan kepentingan kegiatan mahasiswa. Pada pagi hari penggunaan kolam renang dimulai pada pukul 05.00 WIB dan pada malam hari digunakan untuk unit kegiatan mahasiswa. Kunjungan perhari pada hari biasa 50-200 orang dan meningkat 2 sampai 3 kali lipat saat akhir minggu atau waktu libur. Desinfeksi dilakukan setelah kolam renang tutup yaitu setelah pukul 17.00. Perawatan kolam renang seperti vacum, pembersihan lumut atau kotoran

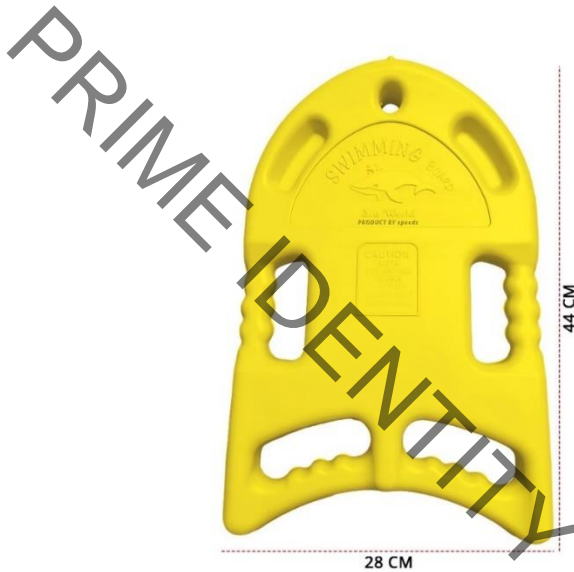
yang menempel di sekitar tepi kolam renang yang dilakukan sebelum dan sesudah kolam renang beroperasi.

C. Pelampung dan papan Bantu

Pentingnya bahwa penyediaan alat papan pelampung akan meningkatkan keberanian anak untuk mencoba mempelajari keterampilan gerak kaki gaya bebas serta meningkatkan semangat dan kegembiraan dalam kelompok belajar siswa, sehingga pembelajaran berjalan sesuai harapan. Pada umumnya, perenang menghadapi sejumlah masalah saat berenang. Ini termasuk ketakutan tenggelam, ketidakmampuan untuk mengkoordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan, keterlambatan dalam menguasai teknik, dan sejumlah besar anak-anak yang belum mahir berenang gaya bebas, seperti yang terlihat saat berenang di dalam air (Jeminel dkk., 2023).

Papan pelampung dapat membantu mengisolasi gerak kaki, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kaki, meningkatkan stabilitas dan posisi tubuh, meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi, dan efisiensi gerakan. Papan pelampung dapat berperan untuk isolasi gerakan kaki. Papan pelampung memungkinkan perenang untuk memusatkan perhatian pada gerakan kaki tanpa perlu memikirkan gerakan tangan. Ini sangat penting untuk belajar dan memperbaiki tendangan kaki yang benar dan efisien, yang merupakan

komponen kunci dalam renang gaya bebas. Latihan berulang dengan papan pelampung membantu menciptakan memori otot, memastikan bahwa gerakan kaki dilakukan secara konsisten dan otomatis bahkan tanpa papan pelampung (Murwantoko dkk., 2019).



Gambar 5. 4 Pelampung dan Papan Bantu

Sumber : <https://images.app.goo.gl/mNv4HmcO7tHm4zdt7>

Dalam latihan renang gaya bebas, penggunaan papan pelampung sangat penting untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot kaki menggunakan alat bantu (Syanjaya dkk., 2023) Karena tangan tidak berkontribusi terhadap gerakan maju, otot-otot kaki bekerja lebih keras, yang mengarah pada penguatan otot-otot paha depan, paha belakang, dan betis. Ini

penting untuk tendangan yang kuat dan berkelanjutan, serta meningkatkan daya tahan otot kaki, memungkinkan perenang untuk mempertahankan tendangan yang efektif lebih lama selama berenang jarak jauh (Wardhani, 2022).

Alat bantu papan pelampung dapat menstabilitas dan posisi tubuh yang benar dalam berenang merupakan faktor penentu efektifitas gerak. Menggunakan papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas membantu perenang mengembangkan stabilitas dan posisi tubuh yang benar, serta sangat penting untuk efisiensi dan kecepatan dalam berenang. Stabilitas tubuh yang baik membantu mengurangi hambatan di air. Saat menggunakan papan pelampung, perenang harus menjaga tubuh tetap lurus dan stabil, sehingga mereka dapat fokus pada posisi tubuh tanpa harus mengkoordinasikan gerakan lengan. Ini memudahkan mereka untuk merasakan dan mengoreksi postur yang salah (Rezki, 2021).

Papan pelampung dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa pemula. Penggunaan papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri perenang (Mirhan dkk., 2016). Dukungan dari papan pelampung membantu perenang merasa lebih aman dan stabil di air. Bagi pemula, rasa aman ini sangat penting karena mereka mungkin merasa cemas tentang

kemampuan mereka untuk mengapung atau bergerak di air tanpa bantuan. Dengan pengurangan risiko tenggelam dan latihan berulang dengan dukungan, perenang dapat mengurangi rasa cemas dan fokus pada peningkatan keterampilan mereka (Laksana Putra & Rahmat, 2024). Alat bantu papan pelampung

Koordinasi dan efisiensi gerakan, Papan pelampung membantu perenang memperbaiki koordinasi gerakan dengan fokus pada sinkronisasi gerakan kaki dengan ritme berenang tanpa distraksi dari gerakan tangan. Ini membangun koordinasi yang baik, penting untuk gaya bebas yang efektif. Latihan yang konsisten dengan papan pelampung memungkinkan perenang melakukan pengulangan gerakan kaki yang konsisten, memperkuat memori otot dan mengembangkan kebiasaan berenang yang baik. Variasi dalam latihan, seperti latihan sprint untuk kekuatan kaki atau latihan jarak jauh untuk daya tahan, juga membantu menjaga minat dan motivasi perenang (Rezki dkk., 2019).

Menggunakan alat bantu papan pelampung pengulangan dan konsistensi merupakan dua elemen kunci dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan renang gaya bebas, terutama dalam konteks penggunaan alat bantu seperti papan pelampung. Pengulangan dalam Latihan dalam proses melakukan suatu aktivitas berulang kali untuk memperkuat dan

menyempurnakan keterampilan tertentu (Rohman, 2019). Dalam konteks renang gaya bebas, pengulangan memainkan peran penting dalam beberapa aspek, memori otot kemampuan otot untuk "mengingat" gerakan tertentu, sehingga gerakan tersebut dapat dilakukan dengan lebih otomatis dan efisien tanpa perlu banyak berpikir. perbaiki teknik Setiap kali gerakan diulang, perenang dapat melakukan penyesuaian kecil untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas gerakan. Misalnya, perenang dapat memperbaiki tendangan kaki atau posisi tubuh di air melalui latihan berulang dan keterampilan spesifik seperti tendangan kaki dengan papan pelampung. Dengan fokus pada gerakan kaki berulang kali, perenang dapat meningkatkan kekuatan dan koordinasi kaki, yang akan berkontribusi pada keseluruhan kecepatan dan daya tahan dalam gaya bebas (Triantoro & Nugroho, 2023)



Gambar 5. 5 Penggunaan Pelampung dan Papan Bantu
Sumber : <https://images.app.goo.gl/ThKyf53vRDRpg1a29>

Penggunaan alat bantu dalam Latihan beragam seperti papan pelampung dalam latihan renang gaya bebas memberikan peluang untuk melakukan berbagai jenis latihan yang mendukung pengembangan keterampilan dan performa. Variasi dalam latihan membantu mengatasi kebosanan, mencegah cedera, dan memastikan perkembangan yang seimbang dalam kemampuan renang (Ariyadi, 2022). Manfaat penggunaan Latihan beragam, mengatasi kebosanan, mencegah cedera dan pengembangan kemampuan yang seimbang (Yudha Prawira, Armen Gemael, dkk., 2021).

D. Topi Renang

Topi renang adalah penutup kepala yang digunakan saat berenang. Fungsi utama topi renang adalah untuk melindungi rambut dari air kolam yang mengandung klorin dan menjaga rambut agar tidak mengganggu penglihatan saat berenang.

Berikut beberapa jenis bahan topi renang yang umum ditemukan:

- a. Lateks: Terbuat dari karet alami, elastis, dan harganya ekonomis. Namun, bahan ini cenderung tipis dan kurang tahan lama dibandingkan bahan lain.

- b. Silikon: Lebih tahan lama, lembut, dan nyaman dibandingkan lateks. Silikon juga lebih tahan terhadap klorin dan tidak mudah sobek.
- c. Lycra atau Kain: Terbuat dari campuran poliester dan elastana, ringan, cepat kering, dan tidak menarik rambut. Cocok untuk perenang rekreasi dan pemula.



Gambar 5.6 Topi Renang

Sumber : <https://images.app.goo.gl/E1oDfzFpFfeLbrfZ8>

Topi renang bukan hanya sekadar masalah etika di kolam renang; topi renang penting karena beberapa alasan:

- a. Perlindungan Rambut : Air yang mengandung klorin dapat merusak rambut Anda, menyebabkan rambut kering, rapuh, dan menipis. Meskipun topi renang tidak sepenuhnya menghilangkan paparan air, topi renang

dapat meminimalkannya secara signifikan, sehingga rambut Anda terlindungi dari kerusakan akibat klorin.

b. Kebersihan : Setiap perenang secara alami akan merontokkan rambut dan memproduksi sebum. Tanpa penutup kepala, elemen-elemen ini langsung masuk ke dalam air kolam, sehingga memengaruhi kebersihannya. Mengenakan penutup kepala, dikombinasikan dengan mandi sebelum berenang, secara drastis mengurangi kontaminasi air kolam, sehingga memastikan lingkungan berenang yang lebih bersih dan lebih higienis bagi semua orang.

E. Memilih Topi Renang yang Tepat



Gambar 5. 7 Penggunaan Topi Renang

Sumber : <https://images.app.goo.gl/qBrDTyrjrGSgjUsNA>

- a. Tutup Silikon untuk Renang Kompetitif : Ideal untuk para atlet, topi ini meningkatkan kesesuaian kacamata dan memperbaiki hidrodinamika.
- b. Topi Kain untuk Aerobik Air : Sempurna untuk aktivitas yang mengharuskan kepala tetap berada di atas air, topi kain mencegah kepanasan dan nyaman selama latihan intens.
- c. Penutup Rambut Panjang : Bagi mereka yang berambut panjang, tersedia penutup rambut ganda atau yang berukuran/bervolume lebih besar, sehingga menyediakan ruang yang cukup bahkan untuk sanggul besar.

Saat memilih topi, kenyamanan dan kecocokan adalah kuncinya. Meskipun sebagian besar topi memiliki ukuran yang sama untuk semua orang, topi tersedia dalam berbagai bentuk. Cobalah berbagai pilihan untuk memastikan kecocokan yang pas tanpa terlalu ketat atau longgar, dan tanpa tergelincir atau terangkat saat berenang.

Singkatnya, mengenakan topi renang di kolam renang bukan sekadar aturan yang harus dipatuhi. Ini tentang menghormati ruang bersama dengan menjaga kebersihan dan mengambil langkah-langkah untuk melindungi rambut Anda sendiri dari potensi kerusakan. Dengan beragamnya topi renang yang tersedia saat ini,

menemukan topi yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya Anda menjadi lebih mudah dari sebelumnya. Ingat, langkah kecil seperti mengenakan topi renang dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam pengalaman berenang Anda dan kebersihan kolam renang.

Berikut adalah penjelasan lebih detail tentang fungsi-fungsi topi renang:

- a. Melindungi rambut dari klorin dan kotoran:

Klorin dalam air kolam dapat merusak rambut, membuatnya kering, rapuh, dan rontok. Topi renang membantu melindungi rambut dari paparan klorin dan kotoran lainnya, sehingga rambut tetap sehat dan kuat.

- b. Menjaga rambut tetap kering:

Rambut yang basah akan membuat berenang menjadi kurang nyaman dan dapat menyebabkan berbagai masalah seperti iritasi kulit dan masalah kesehatan lainnya. Topi renang membantu menjaga rambut tetap kering, sehingga Anda dapat menikmati sesi berenang dengan lebih nyaman.

- c. Mencegah rambut masuk ke wajah atau mata:

Rambut yang terurai dapat menghalangi pandangan dan membuat Anda kesulitan berenang dengan baik. Topi renang membantu mencegah rambut masuk ke wajah atau mata, sehingga Anda dapat berenang dengan lebih fokus dan nyaman.

- d. Membantu mengurangi hambatan air: Topi renang yang pas akan membantu mengurangi hambatan air saat Anda berenang, sehingga Anda dapat berenang dengan lebih cepat dan efisien.
- e. Memelihara kehangatan kepala:Topi renang, terutama yang terbuat dari lateks atau silikon, dapat membantu menjaga kepala tetap hangat saat berenang di air dingin.
- f. Mencegah air masuk ke telinga:Jika Anda menggunakan topi renang bersama dengan penyumbat telinga, topi renang dapat membantu mencegah air masuk ke telinga, sehingga Anda dapat berenang dengan lebih nyaman dan aman.

BAB VI

KESELAMATAN DI AIR

DAN ETIKA DI KOLAM RENANG

A. Peraturan Keselamatan Dasar

Data di Indonesia menunjukkan bahwa angka kematian akibat tenggelam berkisar antara 1,5 hingga 3 per 100 ribu orang. Jika kita mengambil populasi Indonesia yang mencapai 250 juta penduduk, maka dapat disimpulkan bahwa ratusan korban meninggal akibat tenggelam terjadi setiap tahunnya. Angka ini mencerminkan betapa seriusnya masalah keselamatan renang di Indonesia. Di tingkat dunia, Indonesia menempati peringkat 123 dengan jumlah kematian akibat tenggelam mencapai 4.518 jiwa. Namun, perlu dicatat bahwa angka ini mungkin hanya merupakan puncak gunung es, karena seringkali kejadian sebenarnya di lapangan jauh lebih banyak daripada yang tercatat secara resmi. Hal ini menunjukkan bahwa masalah keselamatan renang memerlukan perhatian serius dan upaya yang lebih besar untuk mengatasi risiko yang terkait dengan kegiatan di air.

1. Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Keselamatan Mahasiswa UNM yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan kesadaran akan risiko yang mungkin terjadi selama kegiatan renang. Mereka menjadi lebih waspada

terhadap faktor-faktor seperti arus air, kondisi cuaca, dan kondisi air yang mungkin memengaruhi keselamatan mereka. Kemudian peserta pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan tentang tindakan keselamatan yang harus diambil selama kegiatan renang. Mereka memahami pentingnya penggunaan alat pelindung seperti pelampung, pengenalan tanda-tanda bahaya, dan tindakan yang harus diambil dalam situasi darurat.

2. Peningkatan Keterampilan Pertolongan Pertama

Selama pelatihan, peserta diberikan pelatihan keterampilan pertolongan pertama yang efektif dalam skenario kecelakaan yang mungkin terjadi selama renang. Mereka belajar cara memberikan bantuan dalam kasus cedera, tenggelam, atau kejadian medis mendadak.

3. Pemberdayaan Mahasiswa

Mahasiswa yang mengikuti pelatihan ini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi darurat saat berenang. Mereka merasa lebih siap untuk bertindak dan memberikan bantuan ketika diperlukan, yang berkontribusi pada meningkatnya keselamatan diri mereka dan orang lain.

4. Efektivitas Pelatihan

Evaluasi terhadap pelatihan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama sangat berguna dan efektif. Mereka merasa lebih siap untuk menghadapi situasi darurat dan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang tindakan yang harus diambil. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan keselamatan di antara mahasiswa UNM yang mengikuti pelatihan ini telah memberikan dampak positif pada tingkat keselamatan selama kegiatan renang. Insiden kecelakaan dan cedera selama berenang telah berkurang secara signifikan. Dengan demikian, hasil pelaksanaan kegiatan "Pengembangan Pelatihan Keselamatan dan Pertolongan Pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa UNM" telah membawa perubahan positif dalam kesadaran, pengetahuan, keterampilan, dan tingkat keselamatan selama kegiatan renang di kalangan mahasiswa UNM. Pelatihan ini telah memberdayakan mahasiswa untuk bertindak secara efektif dalam situasi darurat, dan telah memberikan kontribusi nyata dalam mengurangi risiko dan insiden selama berenang.

Menurut (Murlasitset al., 2023) berdasarkan dari data yang diperoleh diketahui bahwa tingkat pemahaman pengunjung tentang keselamatan air berada pada kategori “tinggi”. Pemahaman keselamatan berenang bagi pengunjung sangat dibutuhkan untuk memperkecil kemungkinan cedera dalam berenang bahkan akan mengurangi tingkat kecelakaan pada saat berenang (Lohmus et al., 2022). Selain itu tanggung jawab tentang keselamatan berenang bukan hanya tanggung jawab pengawas kolam. (Sundoro & Sistiasih, 2022). Penelitian tentang pemahaman keselamatan berenang pada pengunjung kolam renang belum pernah dilakukan, penelitian sebelumnya meneliti tentang pemahaman keselamatan air oleh pengawas kolam renang dan juga sosialisasi keselamatan air untuk mahasiswa (Nurrahman et al., 2023) serta pelatihan keselamatan air untuk lifeguard. Untuk memperjelas hasil penelitian, penulis menjabarkan tingkat pemahaman pengunjung kolam renang terhadap keselamatan berenang dengan menjabarkan pertanyaan dengan empat indikator sebagai berikut.

1. Pemahaman tentang keselamatan air

Pada indikator tingkat pemahaman keselamatan berenang dengan indikator tentang keselamatan air yang berada di kategori tinggi dengan persentase sebesar delapan puluh tujuh koma

lima persen atau sebanyak dua puluh satupengunjung. Pengunjung dengan tingkat pemahaman sedangdengan persentase dua belas koma lima persenatau sebanyak tiga orang pengunjung. Dan dari dua puluh empat responden tidak ada satupun pengunjung yang memiliki tingkat pemahaman rendah tentang keselamatan air.

Pemahaman tentang kecelakaan airPada indikator tingkat pemahaman keselamatan berenang berdasarkan pengetahuan tentang kecelakaan air. Dari hasil penelitian tentang kecelakaan air berada pada kategori tinggi sebesar Sembilan puluh satu koma enam persenatau sejumlah dua puluh duapengunjung. Untuk pemahaman tentang kecelakaan air sebesar delapan koma tiga persen atau sejumlah duapengunjung. Dari data yang diatas dapat dikatakan bahwa tingkat pemahaman keselamatan berenang dengan indikator kecelakaan air berada di kategori ,dapat diartikan bahwa sebagian besar pengunjung paham betul tentang kecelakaan air.Dan keselamatan pengunjung merupakan prioritas utama di kolam renang(Fujiyama & Wipranata, 2020).Setiap pengunjung kolam renang perlu mengetahui bahaya yang ada di area kolam renang dan caramenanggulangnya sehingga meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan (Pertiwi, 2018). Pemahaman tentang

penanganan cedera Pada indikator ini diperoleh hasil penelitian tentang tingkat pemahaman tentang penanganan cedera berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebanyak enam puluh enam koma tujuh persen atau sebanyak enam belas orang pengunjung. Sebanyak dua puluh lima persentase enam puluh pengunjung memiliki pemahaman sedang tentang penanganan cedera. Sedangkan delapan koma tiga persentase dua puluh pengunjung memiliki pemahaman yang rendah tentang penanganan pertama pada cedera.

Pemahaman tentang penanganan pertama pada cedera merupakan hal yang harus diketahui oleh pengunjung (Binti et al., 2019). 4. Pemahaman tentang tanggung jawab pengunjung kolam renang Pada indikator diperoleh hasil penelitian ini tingkat pemahaman pengunjung kolam renang tentang keselamatan air berdasarkan indikator pemahaman tanggung jawab pengunjung berada di kategori tinggi dengan persentase sebesar delapan puluh tiga koma tiga persentase sebanyak dua puluh orang pengawas. Dan sebesar empat koma dua persen atau sebanyak satu pengawas yang cukup paham tentang tanggung jawab pengunjung. Serta sebanyak delapan koma tiga persentase hanya dua puluh pengunjung yang memiliki pemahaman yang rendah tentang tanggung jawab pengunjung kolam renang. Tanggung

jawab pengunjung perlu dilakukan pengelola kolam, pengawas dan pengunjung supaya rencana dengan tujuan harus berjalan dengan baik(Darmawan & Hartono, 2021). Selain tanggung jawab antar pengurus kolam, pengawas dan pengunjung pelatihan perlu diadakan guna meningkatkan kualitas keselamatan air sehingga dapat terjaga dan kecelakaan dapat dihindari(Nurrahman et al., 2023)

Berikut ini juga beberapa peraturan keselamatan dasar yang umumnya diterapkan di kolam renang untuk mencegah kecelakaan dan memastikan lingkungan berenang yang aman: Sebelum Memasuki Kolam:

1. Mandi atau Membilas Diri: Ini membantu menghilangkan kotoran, losion, dan minyak dari tubuh yang dapat mencemari air kolam.
2. Gunakan Pakaian Renang yang Sesuai: Hindari pakaian sehari-hari yang dapat menyerap banyak air dan memberatkan perenang.
3. Perhatikan Peringatan dan Kedalaman Air: Ketahui area dangkal dan dalam kolam. Jangan melompat atau menyelam di area dangkal.
4. Jangan Masuk Kolam Saat Sakit Menular: Ini untuk mencegah penyebaran penyakit kepada pengguna kolam lainnya.

5. Laporkan Kondisi Tidak Aman: Jika Anda melihat sesuatu yang berpotensi berbahaya (misalnya, ubin pecah, peralatan rusak), segera laporkan kepada petugas kolam.

Saat Berada di Kolam:

1. Awasi Anak-anak Setiap Saat: Pengawasan aktif dan tanpa gangguan dari orang dewasa sangat penting untuk mencegah tenggelam pada anak-anak. Jangkauan tangan adalah aturan terbaik untuk anak-anak kecil.
2. Jangan Berlari di Tepi Kolam: Area tepi kolam biasanya licin dan berlari dapat menyebabkan terpeleset dan jatuh ke dalam kolam atau membentur tepi kolam.
3. Jangan Mendorong atau Bercanda Berlebihan di Tepi Kolam atau di Dalam Air: Tindakan ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan keseimbangan dan tenggelam atau cedera.
4. Hindari Menahan Napas Terlalu Lama (Hiperventilasi): Ini dapat menyebabkan shallow water blackout (pingsan di air) yang sangat berbahaya.
5. Gunakan Peralatan Keselamatan dengan Benar: Jika menggunakan pelampung atau alat bantu renang lainnya, pastikan ukurannya sesuai dan digunakan sesuai petunjuk.
6. Jangan Makan atau Minum di Dalam Kolam: Ini untuk menjaga kebersihan air kolam dan mencegah tersedak.

7. Hindari Membawa Barang Pecah Belah ke Area Kolam: Risiko pecahan kaca dapat membahayakan semua pengguna kolam.
8. Ikuti Instruksi Petugas Kolam (Lifeguard): Petugas kolam bertugas untuk menjaga keselamatan dan peraturan. Patuhi arahan mereka.
9. Berhati-hati Saat Kondisi Cuaca Buruk: Kolam renang outdoor mungkin ditutup saat ada petir atau kondisi cuaca berbahaya lainnya.

Setelah Keluar dari Kolam:

1. Bilas Diri Kembali: Membersihkan diri setelah berenang membantu menghilangkan klorin dan bahan kimia lainnya dari kulit.
2. Keringkan Diri dengan Benar: Ini membantu mencegah kedinginan, terutama pada anak-anak.

Peraturan Tambahan (Tergantung Fasilitas):

Beberapa kolam mungkin memiliki peraturan khusus terkait penggunaan jalur renang, peralatan renang pribadi, atau batasan usia untuk area tertentu. Penting untuk diingat bahwa peraturan ini dibuat untuk keselamatan semua pengguna kolam renang. Selalu perhatikan rambu-rambu keselamatan yang terpasang di area kolam dan ikuti instruksi dari petugas kolam.

B. Menolong teman di dalam air

Prinsip Utama Keselamatan Diri dalam Upaya Penyelamatan di Air Ketika menghadapi situasi darurat di mana seorang teman atau individu lain berada dalam bahaya di air, respons pertama yang muncul secara naluriah adalah keinginan untuk segera bertindak dan membantu. Namun, penting untuk menekankan bahwa keselamatan penolong harus selalu menjadi prioritas utama. Tindakan impulsif tanpa mempertimbangkan risiko dapat dengan mudah mengakibatkan dua korban sekaligus, sebuah tragedi yang dikenal sebagai double drowning. Oleh karena itu, sebelum melakukan intervensi fisik langsung, langkah-langkah awal yang krusial melibatkan penilaian situasi secara cepat namun cermat, serta memanggil bantuan profesional jika memungkinkan. Kehadiran tim penyelamat terlatih dengan peralatan yang memadai akan secara signifikan meningkatkan peluang keberhasilan penyelamatan dan mengurangi risiko bagi semua pihak yang terlibat.

Langkah pertama yang tidak boleh diabaikan adalah berteriak meminta bantuan. Suara keras dapat menarik perhatian orang-orang di sekitar yang mungkin memiliki keterampilan atau peralatan penyelamatan yang lebih baik. Selain itu, segera menghubungi layanan darurat seperti

ambulans, pemadam kebakaran (yang sering memiliki tim penyelamat air), atau polisi sangatlah penting. Berikan informasi lokasi yang seakurat mungkin dan jelaskan situasi yang terjadi. Sementara menunggu bantuan datang, Anda dapat mengambil langkah-langkah penyelamatan yang lebih aman dari tepi air.

Metode Penyelamatan dari Tepi Air

Mengulurkan dan Melempar Jika teman Anda berada dalam jangkauan dari tepi kolam, pantai, atau perahu, metode penyelamatan yang paling aman adalah dengan mengulurkan alat bantu. Ini bisa berupa tongkat, dahan pohon yang kuat, handuk, pakaian, atau apa pun yang cukup panjang dan kokoh untuk dipegang oleh korban. Pastikan Anda berada dalam posisi yang stabil, berbaring atau berlutut di tanah untuk menghindari tertarik ke dalam air oleh korban yang panik. Ulurkan alat bantu tersebut kepada teman Anda dan instruksikan mereka untuk meraihnya. Setelah mereka memegang dengan erat, tarik mereka perlahan dan hati-hati kembali ke tepi. Jika teman Anda berada di luar jangkauan untuk diulurkan, langkah selanjutnya adalah melempar alat bantu mengapung. Benda-benda seperti pelampung, ban bekas, jerigen kosong yang tertutup rapat, atau bahkan botol plastik besar yang diisi udara dan diikat bersama

dapat memberikan daya apung yang dibutuhkan korban untuk tetap berada di atas permukaan air hingga bantuan datang atau mereka dapat meraihnya dan mengapung ke tepi. Arahkan lemparan Anda sedekat mungkin dengan korban, usahakan agar benda tersebut jatuh di depannya sehingga mudah dijangkau.

Berikan instruksi yang jelas kepada teman Anda untuk meraih dan memeluk benda tersebut agar tetap mengapung. Pertimbangan Sebelum Melakukan Penyelamatan Langsung ke Air Keputusan untuk terjun langsung ke air untuk menyelamatkan teman harus dipertimbangkan dengan sangat hati-hati dan hanya dilakukan jika Anda benar-benar terlatih dalam teknik penyelamatan air dan yakin dengan kemampuan fisik Anda. Beberapa faktor penting yang perlu dipertimbangkan meliputi:

1. Kemampuan Berenang: Apakah Anda seorang perenang yang kuat dan terlatih dalam kondisi air yang mungkin sulit (misalnya, arus kuat, air dingin, ombak)
2. Kondisi Korban: Apakah korban panik dan merontar-ronta? Orang yang panik cenderung mencengkeram apapun di dekatnya, termasuk penolong, yang dapat membahayakan keduanya.
3. Kondisi Lingkungan: Bagaimana kondisi air (jernih atau keruh, kedalaman, suhu, arus)? Apakah ada bahaya

tersembunyi di bawah permukaan air? Bagaimana kondisi cuaca saat itu?

4. Peralatan yang Tersedia: Apakah ada peralatan keselamatan seperti pelampung atau perahu di sekitar yang dapat digunakan untuk membantu penyelamatan dengan lebih aman?
5. Bantuan Lain: Apakah ada orang lain di sekitar yang dapat membantu Anda dari tepi air atau memberikan bantuan setelah Anda membawa korban ke tepi?

Jika Anda memutuskan untuk masuk ke air, selalu usahakan untuk mendekati korban dari belakang jika memungkinkan. Ini akan mengurangi risiko korban secara naluriah meraih Anda dan membuat Anda kesulitan bergerak atau bahkan menenggelamkan Anda. Bawalah alat bantu apung jika tersedia untuk diberikan kepada korban. Bicaralah dengan tenang dan berikan instruksi yang jelas kepada korban untuk membantu mereka tetap tenang dan kooperatif.

Teknik Penyelamatan di Air (Hanya untuk Penyelamat Terlatih)

Bagi mereka yang terlatih dalam penyelamatan air, ada beberapa teknik yang dapat digunakan tergantung pada kondisi korban dan situasi. Beberapa teknik dasar meliputi:

1. Pendekatan dengan Alat Bantu

Menggunakan pelampung atau papan selancar untuk mendekati korban sambil menjaga jarak aman. Penyelamat kemudian dapat mengulurkan alat bantu tersebut kepada korban.

2. Pendekatan Tanpa Kontak

Jika korban panik dan agresif, penyelamat mungkin perlu mendekat tanpa melakukan kontak fisik langsung hingga korban sedikit tenang atau kehilangan tenaga.

3. Teknik Tarikan

Setelah berhasil mendekati dan menenangkan korban, penyelamat dapat menggunakan berbagai teknik tarikan untuk membawa korban kembali ke tepi dengan aman, seperti head-carry atau cross-chest carry, sambil memastikan jalan napas korban tetap terbuka.

4. Penyelamatan di Air Dalam

Dalam situasi air dalam, penyelamat mungkin perlu menggunakan teknik surface dive untuk mencapai

korban yang tenggelam di bawah permukaan, diikuti dengan teknik pengangkatan dan penarikan ke permukaan.

Penanganan Setelah Korban Berhasil Diselamatkan dari Air Setelah teman Anda berhasil dikeluarkan dari air, langkah selanjutnya adalah memberikan pertolongan pertama segera. Periksa kesadaran, pernapasan, dan denyut nadi. Jika korban tidak sadar dan tidak bernapas, segera lakukan resusitasi jantung paru (RJP) jika Anda terlatih. Jika Anda tidak terlatih RJP, terus berikan bantuan pernapasan buatan (dari mulut ke mulut) jika korban tidak bernapas, sambil menunggu bantuan medis datang.

Meskipun korban sadar dan bernapas, penting untuk tetap memantau kondisi mereka dengan cermat. Tenggelam dapat menyebabkan komplikasi serius seperti secondary drowning atau dry drowning, di mana air yang terhirup menyebabkan peradangan atau kejang pada saluran pernapasan beberapa jam setelah kejadian. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk segera membawa korban ke fasilitas medis untuk pemeriksaan lebih lanjut, meskipun mereka tampak baik-baik saja.

Selain itu, jaga korban tetap hangat dan kering untuk mencegah hipotermia, terutama jika airnya dingin atau cuaca tidak mendukung. Selimuti mereka dengan handuk atau pakaian kering. Berikan dukungan emosional dan tenangkan mereka dari trauma yang mungkin dialami.

Pencegahan Kecelakaan di Air, Meskipun penting untuk mengetahui cara menolong teman di air, langkah terbaik adalah mencegah kecelakaan tersebut terjadi. Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan meliputi:

1. Jangan pernah berenang sendirian. Selalu berenang dengan teman atau dalam pengawasan orang dewasa, terutama jika Anda atau teman Anda bukan perenang yang kuat.
2. Pelajari teknik berenang yang baik. Mengikuti kursus berenang dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri di air.
3. Kenali batas kemampuan diri. Jangan mencoba berenang terlalu jauh atau di kondisi air yang melebihi kemampuan Anda.
4. Perhatikan kondisi air dan cuaca. Hindari berenang saat ombak besar, arus kuat, atau cuaca buruk.

5. Gunakan alat keselamatan. Jika beraktivitas di air yang dalam atau berisiko, gunakan pelampung atau jaket keselamatan.
6. Jangan mengonsumsi alkohol atau obat-obatan sebelum atau saat berenang. Ini dapat memengaruhi kemampuan Anda dalam mengambil keputusan dan koordinasi gerakan.
7. Awasi anak-anak dengan ketat di dekat air. Kecelakaan sering terjadi pada anak-anak karena kurangnya pengawasan.
8. Pelajari dasar-dasar pertolongan pertama dan RJP. Pengetahuan ini dapat menyelamatkan nyawa dalam situasi darurat.

Dengan memahami prinsip-prinsip keselamatan diri, teknik penyelamatan yang aman, penanganan pasca-penyelamatan, dan langkah-langkah pencegahan, kita dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko terjadinya kecelakaan di air, serta lebih siap untuk membantu teman atau orang lain dalam situasi darurat dengan cara yang paling aman dan efektif. Ingatlah selalu bahwa keselamatan diri adalah prioritas utama sebelum bertindak membantu orang lain di air.

C. Etika Saat Berenang di Kolam Umum

Berenang Bersama, Bertanggung Jawab Bersama Kolam renang umum adalah ruang sosial di mana individu dari berbagai latar belakang dan kemampuan berkumpul untuk berolahraga, bersantai, atau sekadar menikmati kesegaran air.

Agar pengalaman ini tetap positif dan bermanfaat bagi semua orang, pemahaman dan penerapan etika berenang menjadi sangat penting. Etika di kolam renang bukan hanya sekadar aturan tertulis, tetapi juga mencerminkan rasa hormat, kepedulian terhadap kebersihan, dan kesadaran akan keselamatan bersama. Ketika setiap individu bertanggung jawab atas perilakunya, lingkungan kolam renang dapat menjadi tempat yang menyenangkan dan aman bagi semua.

a. Pilar Utama Etika Berenang di Kolam Umum

Etika berenang di kolam umum dapat diringkas dalam beberapa pilar utama:

1. Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan: Pilar ini menekankan tanggung jawab setiap perenang untuk memastikan bahwa mereka tidak membawa kotoran atau zat-zat yang dapat mencemari air kolam. Selain itu, menjaga kebersihan area sekitar kolam juga merupakan bagian penting dari etika ini.

2. Mandi dan Membilas Diri: Tindakan sederhana ini memiliki dampak besar pada kualitas air kolam. Keringat, minyak tubuh, losion, dan kotoran lain yang menempel di kulit dapat menjadi sumber kontaminasi. Mandi dengan sabun membantu menghilangkan zat-zat ini sebelum masuk ke kolam. Membilas diri setelah mandi juga penting untuk menghilangkan sisa sabun yang dapat bereaksi dengan bahan kimia di kolam.
3. Pakaian Renang yang Sesuai: Penggunaan pakaian renang yang bersih dan dirancang untuk aktivitas air sangat dianjurkan. Pakaian sehari-hari dapat melepaskan serat atau pewarna ke dalam air, mengganggu kebersihan dan potensi alergi bagi perenang lain. Peraturan kolam renang seringkali mencantumkan jenis pakaian yang diperbolehkan.
4. Tidak Meludah atau Membuang Ingus di Kolam: Kolam renang bukanlah tempat untuk membuang sekresi tubuh. Tindakan ini sangat tidak higienis dan dapat menyebarkan kuman. Tempat sampah atau toilet harus digunakan untuk keperluan ini.
5. Menghindari Buang Air Kecil di Kolam: Ini adalah pelanggaran etika dan kebersihan yang sangat serius. Urin mengandung urea dan senyawa lain yang dapat

bereaksi dengan klorin dalam air, menghasilkan produk sampingan yang tidak sehat dan berbau tidak sedap. Fasilitas toilet selalu tersedia dan harus digunakan.

6. Tidak Membawa Makanan dan Minuman ke Tepi Kolam (Jika Dilarang): Beberapa kolam renang memiliki aturan untuk tidak membawa makanan dan minuman ke area tepi kolam untuk mencegah tumpahan dan sampah yang dapat mengotori lingkungan. Patuhi aturan ini demi menjaga kebersihan bersama.
7. Keselamatan dan Kesadaran Terhadap Orang Lain: Pilar ini menyoroti pentingnya berenang dengan aman dan memperhatikan keberadaan serta kebutuhan perenang lain.
8. Memperhatikan Kapasitas Kolam dan Jalur Renang: Kolam renang seringkali dibagi menjadi jalur-jalur untuk mengakomodasi perenang dengan kecepatan yang berbeda. Memilih jalur yang sesuai dengan kemampuan berenang Anda membantu mencegah tabrakan dan gangguan. Jika kolam sedang ramai, berikan ruang bagi perenang lain dan hindari berenang melintang yang dapat menghalangi jalur.

9. Mengutamakan Perenang yang Lebih Cepat: Jika Anda berenang lebih lambat dari perenang di belakang Anda, berikan jalan dengan menepi di ujung jalur saat berbelok atau mencari kesempatan yang aman untuk membiarkan mereka lewat. Kesadaran ini menciptakan aliran yang lebih lancar di dalam jalur.
10. Tidak Berlari di Tepi Kolam: Permukaan tepi kolam seringkali basah dan licin, meningkatkan risiko terpeleset dan jatuh. Berlari di area ini tidak hanya berbahaya bagi diri sendiri tetapi juga dapat membahayakan orang lain. Berjalanlah dengan hati-hati di tepi kolam.
11. Mengawasi Anak-anak dengan Ketat: Orang tua atau pengasuh memiliki tanggung jawab penuh atas keselamatan anak-anak di kolam renang. Pastikan anak-anak selalu dalam pengawasan, memahami aturan keselamatan, dan tidak melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri atau orang lain. Area khusus untuk anak-anak (jika ada) harus digunakan sesuai peruntukannya.
12. Penggunaan Peralatan dengan Aman dan Bertanggung Jawab: Peralatan seperti papan pelampung, pelampung, dan noodle renang disediakan untuk membantu latihan

atau rekreasi. Gunakan peralatan ini sesuai fungsinya, hindari bermain-main yang berlebihan yang dapat membahayakan orang lain, dan selalu kembalikan peralatan ke tempat penyimpanan setelah selesai digunakan.

13. Menghormati Ruang dan Kenyamanan Bersama: Pilar ini menekankan pentingnya bersikap sopan dan menghargai privasi serta kenyamanan perenang lain. Menghindari Percakapan yang Terlalu Keras: Kolam renang adalah tempat di mana orang datang untuk berolahraga dan bersantai. Percakapan yang terlalu keras atau berisik dapat mengganggu ketenangan lingkungan. Berbicaralah dengan volume suara yang wajar.

b. Implementasi dan Kesadaran Kolektif

Etika berenang di kolam umum bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari pengelola fasilitas. Pengelola dapat berperan aktif dalam mengedukasi pengguna melalui papan informasi yang jelas, sosialisasi aturan, dan pengawasan yang bijaksana. Namun, kesadaran dan kemauan setiap individu untuk mematuhi etika ini adalah kunci utama.

Dampak Positif Penerapan Etika Ketika etika berenang di kolam umum diterapkan dengan baik, beberapa dampak positif akan terasa:

1. Lingkungan yang Lebih Bersih dan Sehat: Kualitas air tetap terjaga, risiko penyebaran penyakit menurun, dan lingkungan kolam menjadi lebih nyaman.
2. Pengalaman Berenang yang Lebih Aman: Risiko kecelakaan akibat perilaku ceroboh atau tidak bertanggung jawab dapat diminimalkan.
3. Kenyamanan Bersama: Semua pengguna kolam dapat menikmati fasilitas dengan tenang dan tanpa gangguan yang tidak perlu.
4. Hubungan Sosial yang Lebih Baik: Rasa saling menghormati dan peduli antar pengguna kolam akan menciptakan lingkungan sosial yang positif.

Membangun budaya berenang yang bertanggung jawab di kolam umum membutuhkan partisipasi aktif dari semua pihak. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip etika yang telah dibahas, kita dapat menciptakan lingkungan kolam renang yang bersih, aman, nyaman, dan menyenangkan bagi semua orang. Ingatlah bahwa tindakan kecil yang kita lakukan memiliki dampak besar pada pengalaman bersama di kolam renang.

D. Pentingnya Pendamping Saat Berenang Untuk Anak-Anak

Pentingnya Pendampingan Aktif Orang Dewasa untuk Keamanan Anak-anak Saat Berenang Keamanan anak-anak di lingkungan air merupakan aspek yang tidak dapat ditawar dan memerlukan perhatian serta tindakan pencegahan yang serius dari orang dewasa. Aktivitas berenang, meskipun menyenangkan dan bermanfaat untuk kesehatan fisik serta mental anak-anak, menyimpan potensi risiko yang signifikan, terutama bagi mereka yang belum memiliki kemampuan berenang yang mahir. Oleh karena itu, kehadiran dan keterlibatan aktif seorang pendamping dewasa yang bertanggung jawab adalah suatu keharusan untuk meminimalkan risiko kecelakaan dan memastikan pengalaman berenang yang aman dan positif.

Anak-Anak, khususnya pada usia prasekolah dan sekolah dasar, sering kali belum memiliki pemahaman yang matang mengenai bahaya yang mungkin timbul di sekitar air. Mereka mungkin tidak dapat mengukur kedalaman kolam renang dengan akurat, meremehkan kekuatan arus air, atau bahkan tidak menyadari keterbatasan kemampuan fisik mereka sendiri di dalam air. Sifat impulsif dan rasa ingin tahu yang tinggi pada anak-anak juga dapat mendorong mereka untuk melakukan tindakan berisiko tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.

Dalam situasi seperti ini, peran pendamping dewasa menjadi sangat krusial sebagai garda terdepan dalam mencegah potensi bahaya.

Pendampingan aktif bukan hanya sekadar mengawasi dari tepi kolam. Ini melibatkan kehadiran fisik yang dekat dengan anak-anak, pemantauan yang terus-menerus terhadap aktivitas mereka di dalam air, dan kesiapan untuk memberikan bantuan segera jika dibutuhkan. Seorang pendamping yang waspada akan selalu memperhatikan gerak-gerik anak-anak, mengidentifikasi tanda-tanda kesulitan di air seperti panik, kelelahan berlebihan, atau tersedak, dan dapat bertindak cepat untuk mencegah situasi yang lebih serius. Kehadiran orang dewasa juga memberikan rasa aman secara psikologis bagi anak-anak, yang pada gilirannya dapat membuat mereka lebih rileks dan menikmati aktivitas berenang tanpa rasa cemas yang berlebihan.

Lebih lanjut, pendampingan aktif mencakup interaksi positif dengan anak-anak di dalam air. Orang dewasa dapat memberikan instruksi sederhana mengenai teknik dasar berenang, mengingatkan mereka tentang aturan keselamatan di kolam renang (misalnya, tidak berlari di tepi kolam, tidak mendorong teman), dan memberikan contoh perilaku yang bertanggung jawab di lingkungan air. Dengan demikian,

pendamping tidak hanya berfungsi sebagai pengawas keamanan tetapi juga sebagai figur panutan yang mengajarkan pentingnya keselamatan air sejak dini.

Peran Pendamping dalam Mendukung Perkembangan dan Pembelajaran Berenang Anak-anak Selain aspek keamanan yang fundamental, pendampingan saat berenang juga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak-anak. Kehadiran orang dewasa yang memberikan dukungan dan motivasi dapat secara signifikan mempengaruhi bagaimana anak-anak berinteraksi dengan air dan mengembangkan keterampilan berenang mereka.

Banyak anak-anak, terutama pada awal pengalaman mereka dengan air, mungkin merasakan ketakutan atau kecemasan. Pendamping yang sabar dan penuh pengertian dapat membantu anak-anak mengatasi rasa takut ini secara bertahap. Melalui kata-kata yang menenangkan, dukungan fisik yang lembut (misalnya, memegang tangan saat masuk ke air), dan pemberian semangat, pendamping dapat membangun kepercayaan diri anak-anak di dalam air. Proses ini tidak hanya penting untuk kenyamanan anak saat berenang tetapi juga untuk membuka jalan bagi mereka untuk belajar keterampilan berenang dengan lebih efektif.

Pendampingan yang positif juga berperan dalam memotivasi anak-anak untuk belajar dan mengembangkan teknik-teknik dasar berenang yang benar. Orang dewasa dapat memberikan pujian atas usaha dan kemajuan yang dicapai anak-anak, meskipun kecil. Umpan balik yang konstruktif dan dukungan yang berkelanjutan akan mendorong anak-anak untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka. Pendamping juga dapat memecah proses pembelajaran menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dicapai, sehingga anak-anak merasa lebih termotivasi dan tidak mudah frustrasi.

Lebih dari sekadar instruksi formal, pendamping dapat mengenalkan permainan air yang aman dan menyenangkan. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membuat pengalaman berenang menjadi lebih menarik bagi anak-anak tetapi juga secara tidak langsung melatih keterampilan motorik, koordinasi, dan keseimbangan mereka di dalam air. Permainan air juga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan sosial anak-anak, seperti bekerja sama dalam tim atau bergantian. Interaksi yang positif dan menyenangkan antara anak dan pendamping di lingkungan air menciptakan ikatan emosional yang kuat dan menjadikan pengalaman belajar berenang sebagai sesuatu yang dinanti-nantikan.

Rekomendasi dan Kesadaran akan Pentingnya Pendampingan Keselamatan Air

Berbagai organisasi kesehatan dan keselamatan anak di tingkat nasional maupun internasional secara konsisten menekankan pentingnya pengawasan dan pendampingan aktif oleh orang dewasa setiap kali anak-anak berada di dekat air. Data statistik mengenai kecelakaan air pada anak-anak sering kali menunjukkan bahwa kurangnya pengawasan atau pengawasan yang tidak memadai merupakan faktor utama penyebabnya. Oleh karena itu, kesadaran akan tanggung jawab orang dewasa dalam memastikan keselamatan anak-anak di air tidak boleh diabaikan. Pendamping yang bertanggung jawab harus memberikan perhatian penuh kepada anak-anak yang mereka awasi. Ini berarti menghindari gangguan seperti penggunaan telepon genggam, terlibat dalam percakapan yang panjang dengan orang lain, atau melakukan aktivitas lain yang dapat mengalihkan perhatian dari pengawasan anak-anak. Jumlah anak yang diawasi oleh satu pendamping juga harus proporsional dengan usia dan kemampuan berenang anak-anak tersebut untuk memastikan pengawasan yang efektif.

Selain pengawasan yang aktif, pendamping juga perlu memiliki pengetahuan dasar mengenai tanda-tanda kesulitan di air. Mengenali kapan seorang anak sedang berjuang, meskipun

tidak berteriak atau melambaikan tangan secara dramatis, adalah keterampilan penting yang dapat menyelamatkan nyawa. Pemahaman mengenai langkah-langkah pertolongan pertama dasar, termasuk resusitasi kardiopulmoner (CPR), juga sangat berharga bagi setiap orang dewasa yang bertanggung jawab atas keselamatan anak-anak di sekitar air.

Pendidikan tentang keselamatan air tidak hanya ditujukan kepada pendamping langsung tetapi juga kepada orang tua dan pengasuh secara umum. Meningkatkan kesadaran akan potensi risiko yang terkait dengan air dan mengajarkan langkah-langkah pencegahan yang efektif adalah tanggung jawab bersama. Ini termasuk memastikan anak-anak belajar berenang pada usia yang tepat, mengajarkan mereka tentang aturan keselamatan di air, dan selalu mengawasi mereka dengan ketat setiap kali mereka berada di dekat air, tanpa terkecuali.

BAB VII

LATIHAN DAN TIPS MENJADI PERENANG HANDAL

A. Program Latihan Renang Yang Efektif

1. Aspek Fundamental dalam Perencanaan Program Latihan Atlet Renang

Dalam dunia olahraga, pencapaian prestasi optimal tidak hanya bergantung pada kemampuan bawaan seorang atlet, melainkan juga pada sistem pelatihan yang diterapkan secara berkesinambungan dan terarah. Oleh karena itu, seorang pelatih memiliki tanggung jawab besar dalam menyusun dan melaksanakan program latihan yang tidak hanya berkualitas dalam isi, tetapi juga berkuantitas dalam pelaksanaannya. Menurut Nugent, Comyns, dan Warrington (2017), sebuah program latihan yang efektif adalah yang dirancang dengan perencanaan matang serta dijalankan dengan teknik yang benar.

Sasaran utama dari pelatihan olahraga, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (2017), adalah untuk meningkatkan keterampilan dan performa atlet secara maksimal. Untuk mencapai sasaran tersebut, pelatih perlu memperhatikan empat pilar utama dalam proses latihan, yakni latihan fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Keempat

elemen ini saling terkait dan berkontribusi dalam membentuk atlet yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan strategis.

2. Latihan Fisik: Dasar Kekuatan Tubuh Atlet

Komponen pertama yang harus menjadi fokus dalam program latihan adalah aspek fisik. Kondisi fisik merupakan prasyarat utama dalam penguasaan keterampilan dan kemampuan teknis dalam cabang olahraga apa pun, termasuk renang. Tanpa kondisi tubuh yang prima, mustahil bagi seorang atlet untuk mencapai performa maksimal yang diharapkan.

Berbagai unsur kebugaran jasmani yang harus dikembangkan dalam pelatihan fisik antara lain meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan tubuh, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot, serta daya tahan kekuatan otot. Semua unsur ini memainkan peran penting dalam membentuk atlet yang tangguh secara fisik. Dalam konteks renang, kekuatan dan daya tahan otot sangat penting karena perenang harus mampu bergerak dengan efisien dalam air dalam jangka waktu yang panjang maupun pendek tergantung jenis perlombaan.

Latihan fisik yang optimal juga bertujuan untuk mencegah cedera. Menurut Amaro et al. (2018), kondisi fisik yang baik tidak hanya mendukung peningkatan performa tetapi juga berfungsi sebagai bentuk proteksi terhadap potensi cedera selama latihan maupun saat pertandingan. Pelatihan kebugaran yang mencakup aspek kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan perlu diberikan secara bertahap dan terstruktur agar atlet mampu menjalani program pelatihan dengan aman dan efektif.

3. Latihan Teknik: Meningkatkan Keahlian Gerak

Selain kebugaran fisik, kemampuan teknis juga merupakan elemen penting dalam keberhasilan seorang atlet. Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Dalam renang, ini mencakup penyempurnaan teknik start, posisi tubuh di air, gerakan lengan dan kaki, serta teknik pernapasan yang efisien.

Latihan teknik membantu atlet mengembangkan pola gerakan yang tepat dan efisien, yang penting untuk mencapai performa maksimal dengan pengeluaran energi yang minimal. Menurut Harsono (2017), pelatihan teknik bertujuan membentuk kebiasaan motorik dan

mengembangkan sistem neuromuskular. Teknik yang sempurna akan membuat atlet dapat berenang dengan lebih hemat energi, sehingga dapat menjaga stamina lebih lama selama perlombaan.

Program latihan teknik harus dilakukan secara konsisten dan terstruktur. Latihan ini mencakup pengulangan gerakan dasar, penggunaan alat bantu pelatihan, hingga simulasi pertandingan. Penyempurnaan teknik tidak hanya dilakukan pada satu tahap, tetapi harus menjadi bagian dari seluruh fase latihan atlet, dari tingkat pemula hingga profesional.

4. Latihan Taktik: Strategi dalam Kompetisi

Setelah kemampuan teknis dikuasai dengan baik, langkah selanjutnya adalah melatih aspek taktik. Latihan taktik berfokus pada pengembangan kemampuan interpretasi situasi pertandingan dan pengambilan keputusan yang cepat serta tepat. Dalam cabang olahraga seperti renang yang sebagian besar bersifat individu, aspek taktik bisa berwujud strategi pemanfaatan energi, penyesuaian ritme kecepatan, serta antisipasi terhadap pesaing.

Tujuan utama dari latihan taktik adalah mengorganisasi keterampilan teknis ke dalam pola kompetisi yang terstruktur. Atlet diajarkan untuk menyusun strategi yang mencakup fase start, pertengahan lintasan, hingga teknik penyelesaian akhir atau *finish*. Dengan memahami taktik perlombaan, perenang mampu mengatur penggunaan tenaga dan kecepatan secara cerdas agar mampu bersaing dengan lawan dalam berbagai kondisi pertandingan.

Selain itu, pemahaman terhadap taktik juga mencakup aspek psikologis, seperti kemampuan untuk tetap fokus, tidak panik ketika tertinggal, dan mampu mengejar ketertinggalan dengan strategi yang efektif. Latihan taktik tidak hanya meningkatkan performa atlet di arena pertandingan, tetapi juga melatih daya pikir dan kemampuan adaptasi mereka dalam menghadapi perubahan situasi secara cepat.

5. Latihan Psikologis: Membangun Ketangguhan Mental

Aspek terakhir namun tidak kalah penting dalam program latihan atlet adalah penguatan mental atau psikologis. Seorang atlet dengan kondisi fisik dan teknik yang baik belum tentu dapat tampil optimal jika tidak

memiliki kesiapan mental yang memadai. Dalam banyak kasus, kegagalan dalam pertandingan lebih sering terjadi karena faktor mental seperti rasa cemas, kurang percaya diri, atau tekanan psikologis dari lingkungan kompetisi.

Latihan psikologis bertujuan membentuk karakter yang tangguh, disiplin, dan memiliki daya juang tinggi. Aspek ini mencakup pelatihan dalam mengendalikan emosi, membangun motivasi, mengatur konsentrasi, dan membentuk pola pikir positif. Pelatihan ini dapat diberikan melalui berbagai metode seperti visualization, pelatihan relaksasi, pelatihan fokus, hingga konseling dengan psikolog olahraga.

Menurut Harsono (2017), aspek psikologis sama pentingnya dengan ketiga aspek lainnya. Tanpa kesiapan mental, pencapaian prestasi tinggi akan sulit diraih, sebarangpun baiknya kondisi fisik, teknik, dan taktik seorang atlet. Dalam cabang olahraga renang yang menuntut ketenangan dan fokus tinggi selama perlombaan, pengendalian mental menjadi faktor kunci dalam keberhasilan.

6. Renang sebagai Cabang Olahraga yang Kompleks dan Menuntut

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat kompleks karena menuntut kemampuan fisik dan teknik yang tinggi. Berdasarkan pandangan Lazar, Khanna, Chesler, dan Saliccioli (2013), renang membutuhkan komponen seperti kekuatan otot, daya tahan aerobik dan anaerobik, koordinasi neuromuskular, fleksibilitas, serta keterampilan teknis tingkat tinggi.

Gerakan dalam air juga berbeda dengan di darat, sehingga menuntut adaptasi tubuh yang lebih besar. Otot-otot tubuh bekerja secara harmonis dan simultan untuk menghasilkan gerakan yang efisien. Renang juga disebut melibatkan sekitar 80% massa otot tubuh secara aktif, sehingga aktivitas ini memberikan stimulus yang menyeluruh terhadap sistem otot manusia.

Menurut Gencer (2018), olahraga renang memberikan kontribusi besar terhadap enam aspek keterampilan penting yaitu kekuatan, daya ledak (*power*), kecepatan, stamina, koordinasi, dan mobilitas. Hal ini menjadikan renang sebagai olahraga yang tidak hanya melatih kebugaran, tetapi juga membentuk tubuh yang seimbang dan simetris.

7. Renang dan Pembentukan Karakter Positif

Selain membentuk tubuh yang sehat dan kuat, olahraga renang juga memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa renang memiliki manfaat psikologis, seperti menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan disiplin (Bozdogan, 1986; Odabaş, 2003). Proses pelatihan yang panjang dan terstruktur dalam renang menuntut konsistensi dan komitmen tinggi, dua hal yang berkontribusi besar terhadap pembentukan sikap disiplin pada atlet.

Selain itu, karena latihan renang sering dilakukan secara individual dan dalam jangka waktu yang panjang, atlet akan belajar untuk mengenali batas kemampuan diri, merancang strategi pengembangan, serta melakukan evaluasi secara terus menerus. Aktivitas ini melatih kemandirian, kepercayaan diri, serta tanggung jawab pribadi yang tinggi, yang semuanya sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari di luar dunia olahraga.

Program latihan yang efektif dalam dunia olahraga, khususnya dalam cabang renang, harus dirancang secara menyeluruh dan mencakup keempat aspek utama: fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Setiap aspek memiliki peranan tersendiri dalam membentuk atlet yang unggul dan

berprestasi. Pelatih memiliki tanggung jawab untuk menyusun dan mengimplementasikan program yang memperhatikan semua komponen tersebut secara seimbang dan terstruktur.

Renang sebagai olahraga dengan tuntutan tinggi membutuhkan pendekatan latihan yang komprehensif dan berkelanjutan. Atlet perlu dibekali dengan kondisi fisik prima, teknik yang sempurna, pemahaman taktik kompetisi, serta ketahanan mental yang kuat. Dengan demikian, mereka dapat mencapai prestasi maksimal serta menjadi individu yang sehat, disiplin, dan percaya diri.

B. Cara Meningkatkan Stamina

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang menuntut kombinasi kekuatan, teknik, koordinasi, serta stamina yang tinggi. Stamina, dalam konteks renang, merujuk pada kemampuan fisik dan mental seorang perenang untuk mempertahankan performa optimal dalam jangka waktu tertentu, baik dalam sesi latihan maupun kompetisi. Meningkatkan stamina dalam renang tidak dapat dicapai hanya dengan memperpanjang waktu atau jarak renang. Sebaliknya, dibutuhkan pendekatan menyeluruh yang melibatkan perbaikan teknik, latihan fisik terstruktur, pengelolaan nutrisi, serta istirahat yang cukup.

1. Penyempurnaan Teknik Sebelum Peningkatan Intensitas Latihan

Salah satu faktor utama penyebab cepatnya kelelahan dalam renang adalah hambatan air (drag), yang disebabkan oleh postur tubuh dan teknik gerakan yang tidak efisien. Sebelum meningkatkan intensitas atau jarak tempuh dalam latihan, seorang perenang perlu memastikan bahwa teknik dasarnya telah benar.

Teknik streamline, yaitu posisi tubuh yang lurus dan rapat saat meluncur di air, sangat penting untuk mengurangi resistensi. Kepala harus sejajar dengan tulang belakang, dengan pandangan sedikit mengarah ke bawah. Tangan dan kaki juga tidak boleh menyilang ke tengah agar tubuh tetap stabil.

Latihan teknik, atau *drills*, seperti “catch-up” freestyle (berenang dengan satu tangan secara bergantian) atau *single-arm drill* (menggunakan satu tangan), dapat membantu membentuk pola gerakan yang efisien. Di samping itu, menjaga tubuh tetap rileks, khususnya di bagian bahu dan leher, dapat mengurangi ketegangan yang tidak perlu dan meningkatkan jangkauan gerakan.

2. Meningkatkan Daya Tahan melalui Latihan Interval

Latihan interval adalah metode latihan yang melibatkan pengulangan gerakan intensitas tinggi dengan waktu istirahat singkat. Metode ini sangat efektif untuk mengembangkan kapasitas paru-paru, daya tahan jantung, serta kemampuan otot untuk bekerja dalam waktu lama. Latihan ini membantu tubuh terbiasa memulihkan diri dengan cepat, yang sangat dibutuhkan dalam kompetisi.

Contoh latihan interval adalah berenang 8 set 50 meter dengan istirahat 20 detik antar set, dilakukan dengan intensitas sekitar 80% dari kemampuan maksimal. Latihan ini dapat dimodifikasi secara bertahap dengan mengurangi waktu istirahat atau menambah jumlah set. Selain itu, variasi gaya renang, seperti mencampur gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung dalam satu sesi latihan, juga dapat melatih berbagai kelompok otot dan menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh.

3. Penambahan Jarak Latihan Secara Bertahap dan Terkontrol

Peningkatan stamina tidak selalu berarti langsung menambah jarak tempuh secara drastis. Pendekatan yang tepat adalah menambah jarak latihan secara perlahan agar

tubuh memiliki waktu untuk beradaptasi. Salah satu prinsip yang bisa digunakan adalah aturan 10%, yaitu menambah jarak latihan maksimal sebesar 10% dari total jarak sebelumnya dalam satu minggu.

Misalnya, jika seorang perenang berenang 1.000 meter per sesi, maka penambahan jarak yang disarankan adalah 100 meter pada minggu berikutnya. Konsistensi lebih penting dibandingkan peningkatan cepat. Latihan dua hingga tiga kali dalam seminggu akan lebih efektif dibandingkan latihan intensif yang tidak rutin. Menetapkan target-target kecil (mini-goals) seperti menambah satu atau dua putaran per sesi juga dapat menjaga motivasi.

4. Penguasaan Teknik Pernapasan yang Efektif

Pengelolaan pernapasan yang efisien sangat penting untuk mempertahankan stamina dalam renang. Teknik pernapasan yang baik tidak hanya memastikan suplai oksigen yang memadai bagi otot, tetapi juga membantu menstabilkan detak jantung dan menjaga ritme gerakan.

Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah pernapasan bilateral, yaitu bernapas di kedua sisi tubuh secara bergantian (misalnya setiap 3 atau 5 kali kayuhan). Hal ini dapat meningkatkan keseimbangan stroke dan

mengurangi beban pada satu sisi tubuh.

Selain itu, penting untuk melatih kebiasaan membuang napas secara penuh ketika kepala berada di dalam air. Dengan cara ini, perenang dapat mengambil napas lebih cepat dan efisien saat kepala muncul ke permukaan.

5. Penguatan Otot Inti di Luar Kolam Renang

Otot inti atau *core muscles* merupakan pusat kekuatan yang menopang seluruh gerakan tubuh dalam renang. Otot inti yang kuat membantu menjaga tubuh tetap lurus, stabil, dan streamline, yang pada akhirnya mengurangi pemborosan energi.

Latihan-latihan seperti plank, side plank, dan latihan fungsional seperti squat, lunges, serta push-up sangat berguna untuk memperkuat otot inti dan tubuh secara keseluruhan. Penambahan latihan yoga atau pilates juga disarankan karena melatih kekuatan, fleksibilitas, dan kontrol postur.

6. Asupan Nutrisi dan Hidrasi yang Optimal

Nutrisi dan hidrasi yang tepat merupakan faktor pendukung utama dalam peningkatan stamina. Meskipun

berada di air, tubuh tetap kehilangan cairan melalui keringat. Oleh karena itu, penting untuk tetap terhidrasi selama dan setelah latihan.

Sebelum latihan, disarankan mengonsumsi camilan ringan yang mengandung karbohidrat dan protein, seperti pisang dan selai kacang, untuk memberikan energi yang cukup. Selama latihan, minum air atau minuman elektrolit secara berkala. Setelah latihan, tubuh memerlukan protein untuk memperbaiki jaringan otot, dan karbohidrat untuk mengisi kembali energi.

7. Pemulihan Aktif untuk Menghindari Kelelahan

Latihan intensif yang dilakukan terus-menerus tanpa jeda dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, diperlukan strategi pemulihan aktif, yaitu tetap melakukan aktivitas di kolam renang dengan intensitas ringan untuk membantu proses pemulihan otot.

Contoh aktivitas pemulihan aktif antara lain adalah berenang dengan gaya lambat, melakukan latihan teknik secara ringan, atau melakukan gerakan kicking dengan papan. Aktivitas ini membantu mengurangi penumpukan asam laktat dan mempercepat pemulihan otot tanpa

kehilangan ritme latihan.

8. Pemantauan Perkembangan dan Penetapan Target

Untuk mempertahankan motivasi dan mengevaluasi efektivitas program latihan, penting bagi perenang untuk mencatat perkembangan latihannya. Jurnal latihan dapat berisi informasi tentang jumlah putaran, jarak tempuh, waktu, dan kondisi tubuh selama latihan.

Teknologi seperti jam tangan pintar tahan air atau aplikasi kebugaran juga dapat digunakan untuk merekam detak jantung, jumlah stroke, dan kecepatan per putaran. Dengan data ini, perenang dapat mengenali area yang masih perlu ditingkatkan dan menetapkan tujuan yang realistis.

9. Prioritaskan Istirahat dan Tidur yang Berkualitas

Tubuh memerlukan waktu istirahat untuk memulihkan diri dan membangun otot setelah latihan. Tidur yang cukup dan berkualitas merupakan bagian penting dari proses pemulihan.

Disarankan agar atlet tidur antara 7 hingga 9 jam setiap malam. Selain itu, perlu ada hari tanpa latihan intensif setidaknya satu kali dalam seminggu. Teknik perawatan tubuh seperti *foam rolling*, peregangan ringan, atau pijat

olahraga juga dapat membantu menjaga otot tetap dalam kondisi optimal dan mencegah cedera jangka panjang.

Stamina yang baik dalam olahraga renang tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga teknik, strategi, pemulihan, dan gaya hidup yang sehat. Perenang yang ingin meningkatkan performa harus mengadopsi pendekatan yang terstruktur, dimulai dari penyempurnaan teknik dasar, latihan interval, penguatan otot inti, hingga manajemen nutrisi dan istirahat yang seimbang.

Melalui konsistensi, disiplin, serta pemantauan perkembangan yang teratur, peningkatan stamina dapat dicapai secara bertahap dan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya menjadikan perenang lebih tangguh di dalam air, tetapi juga membentuk karakter yang kuat, sabar, dan berkomitmen dalam menjalani proses latihan jangka panjang.

C. Tips Mengikuti Lomba Renang

Persiapan yang matang adalah fondasi utama dalam meraih keberhasilan di dunia kompetisi renang. Bagi seorang atlet, baik yang baru menapaki dunia renang maupun yang sudah berpengalaman, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan berenang semata, melainkan juga oleh strategi latihan, manajemen kesehatan, dan kesiapan mental secara

keseluruhan. Buku panduan ini akan mengulas berbagai aspek penting yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan diri menghadapi kompetisi renang dengan optimal.

1. Menetapkan Tujuan yang Jelas dan Terukur

Langkah awal yang tidak boleh dilewatkan dalam persiapan lomba adalah menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu (SMART). Misalnya, seorang atlet bisa menargetkan untuk memangkas waktu tempuh 100 meter gaya bebas dalam periode tiga bulan. Tujuan ini akan menjadi kompas yang mengarahkan setiap sesi latihan dan menjadi sumber motivasi yang kuat ketika menghadapi hambatan atau kelelahan selama proses latihan.

2. Menyusun Program Latihan yang Terstruktur

Program latihan yang terstruktur merupakan kunci dalam membentuk atlet yang siap kompetisi. Program ini harus mencakup beberapa komponen penting:

- a) **Latihan Teknik:** Fokus pada aspek teknis seperti posisi tubuh, efisiensi gerakan lengan dan kaki, serta koordinasi pernapasan. Latihan teknik penting dilakukan secara konsisten dan diawasi oleh pelatih agar perbaikan terjadi secara signifikan.

- b) **Latihan Stamina:** Melibatkan renang jarak jauh dan latihan interval yang bertujuan meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Peningkatan stamina memungkinkan atlet tetap konsisten dalam performa sepanjang lomba.
- c) **Latihan Kekuatan:** Menambahkan sesi latihan di luar kolam untuk memperkuat otot inti dan anggota tubuh yang berperan dalam renang. Latihan seperti plank, pull-up, dan squat dapat meningkatkan kekuatan otot yang penting untuk daya dorong dalam air.

3. Menjaga Pola Makan dan Istirahat

Nutrisi yang baik dan istirahat yang cukup adalah bahan bakar bagi tubuh atlet. Makanan yang mengandung karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, serta protein dari daging tanpa lemak dan kacang-kacangan sangat dianjurkan. Lemak sehat dari alpukat dan minyak zaitun juga penting untuk keseimbangan energi.

Hidrasi juga harus dijaga dengan baik. Minum air dalam jumlah cukup sebelum dan sesudah latihan membantu menjaga fungsi otot dan mencegah cedera. Selain itu, tidur minimal 7–9 jam per malam sangat

penting untuk proses pemulihan tubuh dan konsolidasi memori motorik.

4. Memantau Kemajuan Latihan

Evaluasi berkala adalah bagian penting dalam proses peningkatan performa. Catat waktu tempuh, jarak yang ditempuh, serta bagaimana perasaan tubuh setelah latihan. Dengan demikian, atlet dan pelatih dapat mengetahui perkembangan yang terjadi dan menyesuaikan program latihan jika diperlukan. Gunakan teknologi seperti jam tangan olahraga atau aplikasi pelacakan renang untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

5. Bergabung dengan Komunitas Renang

Latihan dalam lingkungan yang mendukung sangat membantu dalam mempertahankan semangat dan kedisiplinan. Bergabung dengan klub atau komunitas renang memungkinkan atlet untuk berlatih bersama, bertukar pengalaman, serta mendapatkan masukan dan motivasi dari sesama perenang. Interaksi sosial ini juga membantu mengurangi tekanan mental menjelang lomba.

6. Pemanasan dan Pendinginan yang Efektif

Sebelum memasuki kolam, pemanasan sangat penting untuk mempersiapkan otot dan sistem pernapasan. Gerakan pemanasan bisa berupa jogging ringan, skipping, dan peregangan dinamis. Sementara itu, pendinginan setelah latihan membantu tubuh kembali ke kondisi normal dan mengurangi risiko nyeri otot. Lakukan renang ringan dan peregangan statis selama 10–15 menit setelah latihan berat.

7. Pemilihan Peralatan Renang

Menggunakan perlengkapan yang tepat bisa meningkatkan kenyamanan dan performa. Pilih pakaian renang yang pas dan tidak menghambat gerakan. Kacamata renang yang sesuai bentuk wajah akan mencegah kebocoran air dan memberikan visibilitas yang baik di dalam air. Peralatan latihan seperti pull buoy, papan tendang, dan snorkel juga dapat membantu dalam pengembangan teknik tertentu.

8. Mengelola Stres dan Tekanan Mental

Kompetisi sering kali membawa tekanan yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk melatih aspek psikologis seperti manajemen stres, peningkatan fokus, dan pengendalian emosi. Teknik seperti meditasi, visualisasi sukses, dan latihan pernapasan dalam bisa digunakan untuk menciptakan ketenangan dan meningkatkan kepercayaan diri.

9. Menjaga Kesehatan secara Menyeluruh

Kesehatan fisik secara keseluruhan tidak boleh diabaikan. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan segera tangani jika ada tanda-tanda gangguan kesehatan. Hindari kebiasaan buruk seperti begadang, konsumsi alkohol, atau merokok karena hal tersebut dapat menurunkan performa fisik secara signifikan.

10. Evaluasi dan Pembelajaran dari Pengalaman

Setelah mengikuti lomba, lakukan evaluasi menyeluruh terhadap penampilan yang ditampilkan. Identifikasi apa saja yang berjalan dengan baik dan apa yang masih perlu diperbaiki. Pendekatan reflektif ini

memungkinkan seorang atlet untuk terus berkembang dari waktu ke waktu. Keterbukaan terhadap masukan dari pelatih dan rekan sangat penting dalam proses belajar ini.

Persiapan menghadapi lomba renang memerlukan dedikasi, kedisiplinan, dan strategi yang matang. Dengan mengikuti panduan ini secara konsisten, atlet akan lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi tantangan kompetisi. Keberhasilan dalam lomba renang bukanlah hasil kebetulan, melainkan buah dari persiapan yang dilakukan secara sistematis dan penuh kesungguhan.

D. Motivasi dan Mental Juara

Dalam dunia olahraga yang kompetitif, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik atau teknik yang dimilikinya, melainkan juga oleh kesiapan mental dan motivasi yang mendorongnya untuk terus berkembang. Atlet dengan keterampilan teknis yang baik, namun tanpa motivasi yang kuat dan mental yang tangguh, akan kesulitan mencapai performa puncaknya. Oleh karena itu, penting untuk memahami peran motivasi dan mental juara dalam pembinaan atlet, khususnya pada cabang olahraga yang menuntut daya tahan dan konsistensi seperti renang.

Menurut Erison (2019), kualitas teknik menjadi dasar penting dalam menempuh jarak dan melakukan gerakan secara efisien. Atlet renang, misalnya, perlu memiliki kemampuan teknik yang tinggi untuk menjaga daya tahan selama perlombaan berlangsung. Teknik yang baik bukan hanya sekadar alat untuk mencetak waktu terbaik, tetapi juga mempengaruhi efisiensi energi dan kemampuan bertahan di dalam air. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, semakin besar peluang atlet untuk mengembangkan keterampilan yang mendukung pencapaian prestasi.

Namun, keberhasilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik dan teknis saja. Faktor mental juga memegang peranan penting dalam memastikan konsistensi performa, terutama saat menghadapi tekanan kompetisi. Latihan mental diperlukan untuk meningkatkan fungsi kognitif, sehingga atlet mampu mengendalikan tindakan dan reaksi mereka dalam berbagai situasi. Sebagaimana diungkapkan oleh Tahki (2017), latihan mental bertujuan untuk membentuk ketahanan mental yang kuat agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku selama pertandingan.

Ketahanan mental memungkinkan atlet untuk tetap

fokus dan tenang dalam situasi kompetitif yang menegangkan. Atlet yang mampu mengelola tekanan dan tetap berkonsentrasi pada tujuan akan lebih mungkin meraih hasil optimal. Latihan mental yang efektif dapat mencakup teknik seperti visualisasi keberhasilan, latihan pernapasan untuk mengelola stres, hingga konseling psikologis yang membantu atlet memahami dan menghadapi tantangan secara mental.

Selain faktor individu, lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh signifikan terhadap pengembangan motivasi dan mental juara. Dukungan dari pelatih dan orang tua merupakan aspek penting dalam menciptakan atmosfer positif bagi pertumbuhan psikologis atlet. Pelatih memiliki peran sebagai pembimbing yang tidak hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga membentuk karakter dan sikap mental atlet melalui pendekatan yang penuh empati dan pengertian. Pelatih yang mampu membina hubungan emosional yang sehat dengan atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi internal atlet.

Di sisi lain, peran orang tua tidak kalah pentingnya. Orang tua yang mendukung anak-anak mereka dalam kegiatan olahraga memberikan rasa aman dan dorongan emosional yang kuat. Kepedulian orang tua terhadap

aktivitas olahraga anak akan memberikan pengaruh positif dalam perkembangan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Hubungan yang harmonis antara pelatih dan orang tua menjadi kunci dalam menciptakan sinergi positif yang mampu melahirkan atlet bermental juara. Dengan kerja sama yang baik antara kedua pihak, proses pembinaan dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan.

Motivasi menjadi inti dari semua upaya yang dilakukan oleh atlet dalam mengejar prestasi. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk berusaha mencapai tujuan. Dalam konteks olahraga, motivasi sangat penting karena mampu menumbuhkan semangat, ketekunan, dan keinginan untuk terus berlatih serta memperbaiki diri. Tanpa motivasi, proses latihan akan terasa berat dan tujuan menjadi sulit dicapai.

Motivasi, menurut Tangkudung (2018), dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk menjadi lebih baik, mencapai target pribadi, atau rasa puas karena bisa menyelesaikan tantangan. Motivasi ini bersifat otonom dan tidak tergantung pada faktor luar. Atlet yang

memiliki motivasi intrinsik yang tinggi biasanya lebih konsisten dalam berlatih, lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan, dan lebih bertanggung jawab atas kemajuan dirinya sendiri.

Sementara itu, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti penghargaan, pujian, dukungan keluarga, persaingan dengan rekan, atau tekanan dari pelatih. Meski tidak berasal dari dalam diri, motivasi ekstrinsik tetap memiliki peran penting, terutama dalam memicu semangat pada awal proses pembinaan. Motivasi jenis ini dapat berfungsi sebagai pemicu awal yang kemudian berkembang menjadi motivasi intrinsik apabila proses pembinaan dilakukan dengan benar.

Keseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik akan menciptakan daya dorong yang lebih kuat dalam diri atlet. Penting bagi pelatih dan pihak lain yang terlibat dalam pembinaan untuk memahami bahwa tidak semua atlet dapat dimotivasi dengan cara yang sama. Setiap individu memiliki latar belakang, karakteristik, serta kebutuhan psikologis yang berbeda, sehingga pendekatan motivasi harus disesuaikan secara personal. Dalam hal ini, kehadiran seorang motivator atau pembimbing psikologis

yang berpengalaman dapat sangat membantu dalam menemukan pendekatan yang paling tepat.

Mental juara bukanlah sesuatu yang terbentuk secara instan, tetapi hasil dari proses panjang yang penuh latihan, pembelajaran, dan pengalaman. Mental juara mencerminkan ketangguhan, daya juang, serta komitmen terhadap proses dan tujuan yang telah ditetapkan. Atlet yang memiliki mental juara mampu menerima kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, dan tetap menjaga semangat positif di tengah tekanan.

Pembentukan mental juara harus dimulai sejak dini dan dilaksanakan secara konsisten. Program pembinaan yang baik perlu mengintegrasikan pelatihan teknik, fisik, dan mental secara seimbang. Pendidikan karakter, penguatan nilai-nilai positif, serta pembiasaan terhadap tantangan adalah langkah-langkah yang penting dalam menciptakan atlet yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental.

BAB VIII

MENGENAL ATLET RENANG DUNIA DAN INDONESIA

A. Michael Phelps Dan Prestasinya

1. Mengenal Michael Phelps: Legenda Renang Dunia



Gambar 8. 1 Michael Phelps

Sumber: swimswam.com

Michael Fred Phelps II merupakan salah satu tokoh paling ikonik dalam dunia olahraga, khususnya cabang renang. Lahir di Baltimore, Maryland, Amerika Serikat, pada tanggal 30 Juni 1985,

Phelps tumbuh dalam keluarga yang akhirnya harus berpisah akibat perceraian orang tuanya. Ia dibesarkan oleh sang ibu, Deborah Phelps, bersama dua saudara perempuannya, Hilary dan Whitney. Meskipun menghadapi tantangan dalam kehidupan pribadinya sejak dini, Phelps menunjukkan minat dan potensi besar dalam bidang renang.

Keseriusan Phelps dalam dunia renang mulai terlihat saat ia bergabung dengan North Baltimore Aquatic Club, sebuah klub renang yang kelak menjadi tempat awal pengembangan kemampuannya. Dalam perjalanannya, ia mendapatkan bimbingan dari pelatih Bob Bowman yang sangat

berpengaruh dalam membentuk karakter dan teknik renangnya. Dedikasi serta ketekunannya membawa Michael Phelps mencapai level tertinggi dalam olahraga ini.

Prestasi Phelps di Dunia Olimpiade

Michael Phelps sering disebut sebagai atlet Olimpiade paling sukses sepanjang sejarah. Julukan ini bukanlah tanpa dasar. Ia telah mengumpulkan total 28 medali Olimpiade, terdiri dari 23 medali emas, 3 medali perak, dan 2 medali perunggu. Jumlah ini jauh melampaui capaian atlet manapun di ajang Olimpiade.

Yang membuat pencapaian Phelps semakin luar biasa adalah kemampuannya untuk meraih medali dalam berbagai nomor dan gaya renang. Ia tidak hanya unggul dalam satu atau dua kategori, tetapi mampu berkompetisi di berbagai jarak dan jenis lomba seperti gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya ganti, dan estafet. Ini menunjukkan kapasitas fisik dan tekniknya yang sangat luar biasa serta daya tahan mental yang kuat.

Sebagai perbandingan, Mark Spitz—legenda renang Amerika yang tampil luar biasa di Olimpiade Munich 1972—meraih total 9 medali emas. Selain itu, perenang Amerika lainnya seperti Matt Biondi dan Jenny Thompson masing-

masing hanya mampu mengumpulkan 8 medali emas selama karier mereka. Dengan 23 emas Olimpiade, Phelps bukan hanya melampaui mereka, tetapi meninggalkan jarak yang sangat jauh dari pesaing-pesaingnya.

Kesehatan Mental dan Faktor Psikologis

Salah satu aspek menarik dari kisah Michael Phelps adalah bagaimana ia mampu menaklukkan tantangan psikologis yang dihadapinya sejak kecil. Pada usia 6 tahun, Phelps didiagnosa mengalami Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), yaitu gangguan perkembangan saraf yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dan mengendalikan perilaku impulsif. Dalam banyak kasus, gangguan ini bisa menjadi hambatan besar dalam pencapaian prestasi, terutama di bidang olahraga yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti renang.

Namun, Phelps tidak membiarkan kondisi tersebut membatasi potensinya. Melalui dukungan keluarga, bimbingan pelatih, serta kemauan pribadi untuk terus belajar dan berkembang, ia justru menjadikan keterbatasannya sebagai motivasi untuk berlatih lebih keras. Ia belajar untuk mengatur emosinya, meningkatkan fokus, dan membentuk

pola pikir positif yang memperkuat daya juangnya sebagai atlet profesional.

Dalam konteks ilmu keolahragaan, banyak penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata. Faktor mental memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap performa di lapangan. Sebagaimana diungkapkan oleh Bompa dan Haff (2009), prestasi dalam olahraga adalah hasil integrasi dari berbagai komponen, yaitu fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Hal ini didukung oleh penelitian dari Gould, Weinberg, dan Jackson (2016), serta Jones, Hanton, dan Connaughton (2007), yang menyatakan bahwa aspek mental sangat krusial dalam menghadapi tekanan kompetisi dan mempertahankan konsistensi performa.

Menurut Maksum (2011, 2015), aspek mental mencakup berbagai hal seperti sikap, kepercayaan diri, persepsi, dan nilai-nilai pribadi yang dapat memperkuat kemampuan berpikir dan mengendalikan respons tubuh. Dalam kasus Michael Phelps, kekuatan mental inilah yang membantunya mengatasi tekanan di ajang-ajang besar seperti Olimpiade, menjaga fokus dalam latihan, dan mempertahankan semangat juang meskipun telah berkali-kali mencapai puncak prestasi.

Dedikasi, Disiplin, dan Karakter Kepemimpinan

Selain faktor teknis dan mental, keberhasilan Phelps juga sangat dipengaruhi oleh dedikasi dan kedisiplinannya dalam menjalani latihan. Jadwal latihan yang ketat, pengaturan pola makan, serta konsistensi dalam menjaga kebugaran tubuh menjadi bagian dari rutinitas yang tidak bisa ditawar. Ia dikenal sebagai atlet yang selalu memberikan usaha maksimal dalam setiap sesi latihan dan tidak pernah merasa puas dengan pencapaiannya.

Karakter kepemimpinan juga menjadi salah satu aspek yang membuat Phelps dihormati di kalangan rekan-rekannya. Ia tidak hanya menjadi contoh karena prestasinya, tetapi juga karena sikapnya yang rendah hati dan kesediaannya untuk membimbing perenang muda. Dalam berbagai kesempatan, Phelps kerap membagikan pengalamannya tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, serta menginspirasi banyak orang dengan kisah hidupnya.

Warisan dan Pengaruh Global

Warisan yang ditinggalkan oleh Michael Phelps tidak hanya tercermin dalam jumlah medali yang diraihnya, tetapi juga dalam dampaknya terhadap olahraga renang secara global. Kehadirannya meningkatkan popularitas cabang

renang, menarik perhatian publik dunia, dan mendorong banyak anak muda untuk mencoba olahraga ini. Phelps juga aktif dalam kegiatan sosial melalui yayasan yang ia dirikan, yang berfokus pada kesehatan mental dan dukungan bagi anak-anak serta atlet muda.

Di luar kolam renang, Phelps kini dikenal sebagai pembicara publik, konsultan olahraga, dan aktivis kesehatan mental. Ia menggunakan pengaruhnya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memperhatikan aspek psikologis dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam dunia olahraga.

B. Atlet Renang Indonesia Yang Menginspirasi

Cabang olahraga renang di Indonesia semakin berkembang pesat dari waktu ke waktu. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya atlet muda berbakat yang berhasil menorehkan prestasi baik di tingkat nasional, regional, maupun internasional. Prestasi para atlet tersebut tidak hanya membanggakan bangsa, tetapi juga memberikan inspirasi kepada generasi muda Indonesia untuk terus berkarya dan berjuang mencapai impian. Berikut ini adalah sosok-sosok perenang Indonesia yang telah menjadi inspirasi melalui dedikasi, semangat juang, dan prestasi yang luar biasa.

1. I Gede Siman Sudartawa



Gambar 8. 21 I Gede Siman Sudartawa

I Gede Siman Sudartawa merupakan perenang asal Bali yang telah lama dikenal sebagai atlet andalan Indonesia di nomor gaya punggung. Ia lahir pada tanggal 8 September 1994 di Bali, dan mulai mengenal dunia renang sejak usia dini. Minatnya

terhadap olahraga ini berawal dari rasa iri kepada teman-temannya yang sudah pandai berenang. Dorongan emosional ini justru menjadi titik awal perjalanan panjangnya sebagai atlet profesional.

Siman tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang mendukung, hingga akhirnya berhasil bergabung dalam pelatnas dan mewakili Indonesia di berbagai kompetisi bergengsi. Puncak kariernya salah satunya terlihat saat ia berhasil menembus babak final pada nomor 100 meter gaya punggung putra di Asian Games 2018. Selain itu, pada ajang SEA Games, Siman juga telah beberapa kali menyumbangkan medali emas bagi Indonesia.

Kontribusinya tidak hanya dalam bentuk prestasi individu, tetapi juga dalam memberikan semangat kepada

perenang muda Bali dan Indonesia secara umum. Keberhasilannya membuktikan bahwa daerah dapat menjadi pusat pembinaan atlet apabila dibarengi dengan manajemen yang baik. Terlebih, Bali juga dipercaya menjadi lokasi pelatihan nasional cabang olahraga akuatik, menunjukkan kepercayaan terhadap potensi daerah tersebut.

2. Gagarin Nathaniel



Gambar 8. 3 Gagarin Nathaniel

Sumber: [Tribunnews.com](http://tribunnews.com)

Gagarin Nathaniel adalah contoh nyata bahwa seorang atlet dapat menyeimbangkan dunia pendidikan dan olahraga secara harmonis. Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya ini berhasil mencatatkan namanya dalam sejarah renang nasional dengan memecahkan rekor nasional pada Kejuaraan Nasional (Kejurnas) 2017 di Palembang. Ia mencatat waktu 2 menit 15,35 detik pada nomor 200 meter gaya dada.

Gagarin lahir pada tahun 1995 dan mulai berenang sejak usia 4 tahun, meskipun pada awalnya renang bukanlah minat pribadinya. Ia hanya mengikuti permintaan orang tuanya. Namun, seiring waktu, setelah mulai mengoleksi

berbagai prestasi, Gagarin menyadari bahwa dirinya memiliki potensi besar di bidang ini. Ia mulai serius menekuni latihan pada usia 6 hingga 7 tahun.

Dalam seminggu, Gagarin menjalani latihan sebanyak 11 kali, dengan hari istirahat hanya pada Rabu dan Minggu. Ketekunan dan kedisiplinannya menjadi kunci keberhasilan. Ia juga sangat mengidolakan atlet-atlet renang dunia seperti Michael Phelps, Cameron McEvoy, dan Adam Peaty, yang turut menjadi motivasi dalam membentuk karakternya sebagai atlet tangguh.

3. Jeremy Elyon Masterganessa Damanik



Gambar 8. 4 Jeremy Elyon Masterganessa Damanik

Sumber:

pkbmpewarisbangsa.sch.id

Jeremy Damanik merupakan salah satu bintang muda yang sedang naik daun dalam dunia renang Indonesia. Ia lahir pada 1 Oktober 2007 dan berhasil mencuri perhatian publik setelah meraih tiga medali emas pada ajang 13th ASEAN Schools Games (ASG) tahun 2024 yang diselenggarakan di

Da Nang, Vietnam. Prestasi ini sangat membanggakan mengingat usianya yang masih sangat muda.

Tiga medali emas yang diraih Jeremy berasal dari nomor 100 meter gaya bebas, 50 meter gaya kupu-kupu, dan 4×100 meter gaya bebas putra. Capaian tersebut menunjukkan bahwa Jeremy memiliki kemampuan teknis yang mumpuni serta daya saing yang tinggi di kancah internasional.

Perjalanan karier Jeremy menjadi bukti bahwa usia bukanlah penghalang untuk mencapai prestasi luar biasa. Dengan dukungan yang tepat dan pembinaan yang berkesinambungan, ia diyakini dapat menjadi tulang punggung tim renang Indonesia di masa depan.

4. Felix Viktor Iberle



Gambar 8. 5 Felix Viktor Iberle

Sumber:
kalsel.antaranews.com

Felix Viktor Iberle adalah salah satu atlet muda paling menonjol dalam sejarah renang Indonesia. Pada tahun 2023, ia berhasil meraih gelar Juara Dunia Junior pada nomor 50 meter gaya dada putra. Selain menjadi juara dunia junior, Felix juga mencatatkan sejumlah rekor penting, seperti rekor Kejuaraan

Dunia Junior, rekor SEA Games, dan rekor nasional untuk cabang 50 meter gaya dada putra.

Felix telah menunjukkan konsistensi performa sejak usia remaja. Keunggulannya dalam nomor sprint gaya dada menjadikannya aset penting bagi Indonesia. Kemampuannya dalam mempertahankan performa di berbagai ajang internasional menjadi bukti bahwa Indonesia mampu bersaing di tingkat dunia.

5. Joe Aditya Wijaya Kurniawan



Gambar 8. 6 Joe Aditya

Sumber: Tribunpalu.com

Joe Aditya Wijaya Kurniawan adalah mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Ia merupakan perenang yang telah membuktikan dirinya di berbagai ajang kompetisi internasional. Di SEA Games 2021 yang diselenggarakan di Hanoi, Vietnam, Joe menyumbangkan medali perak untuk Indonesia.

Prestasi Joe tidak berhenti di situ. Pada SEA Games 2023 di Kamboja, ia kembali mempersembahkan medali perunggu. Ia juga meraih medali perak pada Islamic

Solidarity Games 2022 yang berlangsung di Konya, Turki. Pada tahun 2024, Joe berhasil meraih dua medali emas dalam ajang ASEAN University Games yang diselenggarakan di Jawa Timur.

Joe adalah contoh nyata dari atlet mahasiswa yang mampu mengelola waktu dan tanggung jawab secara seimbang antara studi dan latihan. Keuletannya dalam mempertahankan performa menjadikan dirinya sosok yang inspiratif, khususnya bagi kalangan mahasiswa.

6. Azzahra Permatahani



Gambar 8. 7 Azzahra Permatahani

Sumber: Sylo.id

Azzahra Permatahani lahir pada tanggal 7 Januari 2002 dan dikenal sebagai salah satu perenang putri terbaik Indonesia. Ia berspesialisasi di nomor gaya ganti perorangan dan gaya dada. Pada tahun 2019, Azzahra berhasil memecahkan rekor nasional untuk nomor 200 meter gaya dada dengan catatan waktu 2 menit 32,22 detik.

Prestasi lainnya yang diraih Azzahra adalah medali perak pada nomor 200 meter gaya ganti perorangan putri di

SEA Games 2019 di Filipina. Capaian ini menunjukkan dedikasi tinggi serta komitmen kuat dalam menjaga kualitas performa di usia muda.

Azzahra merupakan representasi generasi muda perempuan yang mampu bersaing di level internasional dan menjadi panutan dalam dunia olahraga, khususnya cabang renang.

7. Masniari Wolf



Gambar 8. 8 Masniari Wolf

Sumber: Bola.net

Masniari Wolf adalah perenang muda berdarah campuran Indonesia-Jerman. Meskipun besar dan tumbuh di Jerman, Masniari memilih untuk mewakili Indonesia dalam berbagai kompetisi internasional. Keputusan ini mencerminkan rasa nasionalisme yang kuat serta keinginan untuk memberikan kontribusi bagi tanah kelahirannya.

Masniari pertama kali mencuri perhatian saat berlaga di SEA Games 2021 dan meraih medali emas pada nomor 50 meter gaya punggung. Ia kemudian mengulangi keberhasilan

tersebut dengan meraih emas lagi di SEA Games 2023 di Kamboja.

Dengan gaya berenang yang elegan dan teknik yang matang, Masniari dianggap sebagai salah satu aset penting dalam regenerasi atlet renang putri Indonesia. Ia membuktikan bahwa tekad dan rasa cinta terhadap tanah air mampu menjadi kekuatan besar dalam mencapai prestasi.

Deretan atlet renang Indonesia yang telah dijelaskan di atas merupakan simbol dari semangat juang, kedisiplinan, dan komitmen tinggi dalam meraih prestasi. Mereka berasal dari latar belakang yang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam hal semangat pantang menyerah dan dedikasi terhadap olahraga yang mereka cintai. Dari Siman Sudartawa hingga Masniari Wolf, masing-masing telah memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan renang nasional.

Kisah mereka menjadi inspirasi bagi generasi muda untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam mengejar cita-cita. Selain itu, peran pelatih, keluarga, dan sistem pembinaan yang baik juga turut menjadi faktor penentu dalam keberhasilan atlet. Dengan perhatian dan dukungan yang terus ditingkatkan, diharapkan Indonesia akan terus melahirkan atlet-atlet hebat yang mampu bersaing di kancah dunia.

C. Kisah Sukses Dari Kolam Renang

1. Kisah Sukses Renata: Perjalanan Student-Athlete dari Kolam Renang

Perjalanan seorang remaja dalam menekuni olahraga renang dapat menjadi cerita yang inspiratif, terlebih ketika aktivitas tersebut dijalani beriringan dengan kegiatan akademik. Renata adalah contoh nyata dari pelajar yang berhasil menjalani peran ganda sebagai siswa sekaligus atlet. Sejak usia sangat dini, ia telah diperkenalkan dengan dunia renang dan menunjukkan minat yang besar terhadap cabang olahraga tersebut. Komitmennya dalam menekuni renang tidak hanya memberikan banyak prestasi, tetapi juga membentuk kepribadian serta pola hidup yang sehat dan disiplin.

Awal Ketertarikan terhadap Renang

Renata mulai tertarik pada olahraga renang ketika usianya masih sangat muda, yakni sekitar tiga tahun. Pada masa itu, ia tidak hanya sekadar mengenal kolam renang, tetapi mulai merasakan kesenangan saat berinteraksi dengan air dan melakukan aktivitas renang. Ketertarikan tersebut terus tumbuh dan menguat seiring dengan bertambahnya

usia dan peningkatan intensitas latihan yang ia jalani secara teratur melalui klub renang tempatnya bergabung.

Bagi Renata, latihan yang konsisten menjadi elemen penting dalam membentuk dasar keterampilan serta membangun kedisiplinan. Meski dalam prosesnya ia merasakan berbagai dinamika emosional, keseluruhan pengalaman tersebut membawa dampak positif bagi dirinya. Salah satu pengaruh paling signifikan dari aktivitas renang adalah perubahan gaya hidup yang lebih sehat, terstruktur, dan produktif.

Dampak Renang terhadap Pola Hidup

Keterlibatan Renata dalam dunia renang berpengaruh besar terhadap pembentukan gaya hidupnya. Aktivitas ini menuntut kedisiplinan tinggi yang tercermin dalam rutinitas sehari-harinya. Salah satu contoh nyata dari perubahan tersebut adalah kebiasaan bangun pagi, karena ia harus berada di kolam renang sekitar pukul 04.30 untuk mengikuti sesi latihan pagi. Rutinitas tersebut bukan hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga melatih dirinya untuk bertanggung jawab terhadap waktu dan kegiatan.

Latihan renang yang teratur secara tidak langsung mengajarkan Renata untuk mengelola waktu dengan baik,

menjaga konsistensi, serta memahami pentingnya keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan mental. Ia menjadi lebih teratur dalam menjalankan aktivitas harian, termasuk dalam hal pola tidur, asupan gizi, dan jadwal istirahat. Semua hal tersebut berkontribusi pada pembentukan karakter yang tangguh dan mandiri.

Perjalanan Pendidikan dan Dukungan Sekolah

Dalam hal pendidikan, Renata menjalani proses belajar di Sekolah Cikal Amri yang berlokasi di Jakarta Timur. Ia telah menjadi bagian dari institusi pendidikan ini sejak usia sangat dini, yaitu sejak enam bulan. Lingkungan sekolah yang inklusif dan progresif memberikan ruang bagi pengembangan diri Renata, terutama dalam hal mendukung peran gandanya sebagai siswa dan atlet.

Sekolah Cikal menerapkan pendekatan pembelajaran yang bersifat personal dan berbasis pada kebutuhan serta potensi individu. Metode pembelajaran yang diterapkan memungkinkan siswa seperti Renata, yang aktif di luar kegiatan akademik, untuk tetap mampu mengikuti pelajaran dan mencapai target pembelajaran. Salah satu pendekatan yang ia rasakan sangat membantu adalah sistem *blended*

learning, yang menggabungkan pembelajaran daring dan tatap muka secara fleksibel.

Pendampingan yang diberikan sekolah tidak terbatas hanya pada materi pelajaran. Renata merasa bahwa pihak sekolah, termasuk guru dan staf, memberikan perhatian yang cukup besar terhadap cara belajar setiap siswa. Pendekatan yang memperhatikan minat dan gaya belajar siswa inilah yang membuat Renata merasa dihargai dan diperhatikan sebagai individu dengan kebutuhan yang unik.

Perkembangan Minat Akademik dan Ekstrakurikuler

Seiring dengan perkembangan usia dan perjalanan akademik yang ia tempuh, Renata mengalami perubahan minat dalam bidang studi yang ia tekuni. Ia menyampaikan bahwa preferensinya terhadap program pembelajaran di sekolah cenderung berubah sesuai dengan pertumbuhan diri dan penyesuaian dengan keinginannya. Namun, ketika duduk di kelas 11, Renata menyatakan bahwa mata pelajaran favoritnya adalah *Business Management*, selain tentunya program ekstrakurikuler renang.

Alasan di balik ketertarikan terhadap *Business Management* adalah karena mata pelajaran ini menekankan metode pembelajaran berbasis diskusi. Model ini

memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar, berpikir kritis, dan menyampaikan ide-ide secara terbuka. Kegiatan ini memberikan ruang yang luas bagi Renata untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan logika berpikir, dua aspek penting yang juga berguna dalam kehidupan sebagai atlet.

Sementara itu, renang tetap menjadi bagian penting dari kehidupan sekolahnya, terutama karena sekolah mendukung kegiatan tersebut sebagai bagian dari pengembangan karakter dan prestasi siswa.

Awal Komitmen sebagai Student-Athlete

Meskipun telah menekuni renang sejak usia dini, Renata mulai merumuskan komitmen seriusnya sebagai *student-athlete* ketika ia memasuki kelas 10 SMA. Pada masa itu, ia merasa bahwa aktivitas renang sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari hidupnya dan layak untuk dijadikan prioritas utama bersama kegiatan belajar.

Keputusan untuk menjalani dua peran sekaligus tentu bukan hal yang mudah. Renata menyadari bahwa menjadi siswa sekaligus atlet menuntut pengaturan waktu yang ketat dan efisien. Tugas-tugas akademik yang padat seringkali berbenturan dengan jadwal latihan dan kompetisi. Oleh

karena itu, kemampuan untuk mengatur waktu secara mandiri menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan tersebut.

Meskipun terkadang mengalami kewalahan, Renata tetap berusaha menjalankan keduanya secara seimbang. Ia menjadikan pengelolaan waktu sebagai alat untuk mencapai tujuan, bukan sebagai hambatan. Ketangguhan mental dan kematangan emosional menjadi bekal penting dalam menjalani rutinitas yang kompleks.

Rangkaian Prestasi dan Partisipasi Kompetisi

Renata mulai aktif mengikuti berbagai kejuaraan renang sejak tahun 2018, pada usia sekitar 11 tahun. Sejak saat itu, ia secara konsisten mengikuti kompetisi tingkat lokal, regional, hingga kota. Beberapa kejuaraan bergengsi yang pernah ia ikuti antara lain Amaraish Arena Cup IV, Cikal Cup, Rockstar Gym Olympics, Millenium Aquatic Swimming Festival, hingga Kejuaraan Renang Pelajar Jakarta Timur.

Prestasi yang diraih dari kompetisi-kompetisi tersebut mencakup berbagai kategori, seperti gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Beberapa medali emas dan perak berhasil ia bawa pulang dari ajang-ajang tersebut, termasuk dari Cikal

Cup dan Rockstar Gym Olympics pada 2018 dan 2019. Pada kompetisi Kejuaraan Renang Pelajar Jakarta Timur tahun 2022, ia memperoleh medali perak untuk 100 meter gaya bebas dan medali emas untuk 100 meter gaya kupu-kupu.

Raihan prestasi yang terus meningkat dari tahun ke tahun mencerminkan dedikasi dan kerja keras Renata dalam menekuni olahraga renang. Ia menyebutkan bahwa keberhasilan tersebut tidak terlepas dari proses persiapan intensif yang ia jalani menjelang kompetisi. Latihan rutin yang mencakup sesi di air sebanyak 6 hingga 7 kali dalam seminggu serta latihan darat sekali dalam seminggu menjadi bagian dari strategi pelatihannya. Latihan darat ini meliputi kegiatan seperti lari, latihan beban, serta penguatan otot tubuh bagian atas.

Refleksi Pribadi dan Pandangan ke Depan

Dalam refleksi pribadinya, Renata mengungkapkan bahwa meskipun banyak tantangan yang ia hadapi selama perjalanan sebagai *student-athlete*, ia tetap menikmati proses tersebut. Kecintaannya terhadap renang sudah tertanam sejak kecil dan menjadi bagian dari identitas dirinya. Ia merasakan bahwa renang tidak hanya sebagai

sarana untuk mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga sebagai aktivitas yang menyenangkan dan memberikan banyak pengalaman sosial bersama teman-teman sesama atlet.

Renata menilai bahwa seseorang yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap suatu bidang akan lebih mudah menikmati proses yang dijalani. Antusiasme tersebut akan membantu dalam mengatasi hambatan, meningkatkan motivasi, dan mempercepat pengembangan potensi diri. Oleh karena itu, ia memandang penting untuk tetap menjaga semangat dan rasa cinta terhadap bidang yang ditekuninya.

Kini, Renata tengah mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Ia menyusun rencana masa depan dengan tetap mempertimbangkan pengembangan akademik dan olahraga secara seimbang. Ia berharap dapat terus mengembangkan minat dan bakatnya, serta menjadi inspirasi bagi generasi muda lainnya yang ingin meniti jalur serupa.

Kisah Renata mencerminkan bagaimana semangat, kedisiplinan, dan manajemen waktu yang baik dapat membawa seorang remaja meraih kesuksesan dalam dua dunia sekaligus: pendidikan dan olahraga. Dukungan lingkungan sekolah yang adaptif, sistem pembelajaran yang

fleksibel, serta kerja keras pribadi menjadi faktor utama dalam keberhasilan Renata menjalani peran sebagai *student-athlete*.

Melalui pencapaiannya di dunia renang dan akademik, Renata memberikan contoh nyata bahwa prestasi tidak hanya lahir dari bakat, tetapi juga dari dedikasi dan pengelolaan diri yang baik. Ia menjadi inspirasi bagi banyak pelajar lain untuk terus mengejar impian, apa pun rintangannya, selama dilakukan dengan cinta dan semangat juang yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, E. S. (2022). Strategi Quality of Conformance Pada Kolam Renang Tirta Agung Suryanata Di Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Inovatif Jurnal Administrasi Niaga*, 4(2), 44–92. <https://doi.org/10.36658/ijan.4.2.98>

Amin, B. F., Sukriadi, S., Arif, M., & Putra, R. (2024). *Meningkatkan Kesadaran Keselamatan Renang Melalui Sosialisasi Dan Pelatihan Di Kecamatan Jatinegara , Jakarta Timur Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta , Indonesia SNPPM2024P-286. 2024, 286–296. dimensi,+Journal+manager,+Vol+10+no+2-2013Sigit+Subiantoro_W (1).pdf.* (n.d.).

Huwaida, H. Y., & Retno Adriyani. (2018). Knowledge , Attitude , and Using Swimming Goggles on Divers Community in Tawangalun Swimming Pool , Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 141–150.

<https://www.neliti.com/publications/464888/knowledge-attitude-and-using-swimming-goggles-on-divers-community-in-tawangalun>

Ita, S., Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Pelatihan Renang dan Keselamatan Saat Berenang Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Pembina Provinsi Papua. ...

- Dharma Pendidikan Dan ...*, 3(2), 37–44.
<https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/28866>
<https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/download/28866/13373>
- Journal, C. D., Ivan, M., Aziz, M., Nurulita, R. F., Sutriawan, A., Renang, K., Pertama, P., & Renang, P. (2023). *Pertolongan Pertama Pada Unit Kegiatan Renang*. 4(5), 10043–10047.
- Masitoh, D. (2019). Risk Difference Analysis for Dry Eye Incident in State University of Surabaya Swimming Sub Laboratory. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 11(3), 189–197. <https://doi.org/10.20473/jkl.v11i3.2019.189-197>
- Rahmawati, N. (2018). Keluhan Iritasi Mata Perenang di Kolam Renang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(3), 342–509. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/23128>
- Syanjaya, T., Santoso, J. A., Betty, J., & Jusuf, K. (2024). *Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas*. 14(4), 216–222.
- Listyani, G. M. R., & Supriyono, S. (2021). Profil Personality Atlet Renang Di Club Pssc (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 26–34.

Evenetus, Y., Mulyana, R. B., & Ma'mun, A. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kekuatan, Power, Daya Tahan Lengan dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 445-455.

Bisa Renang Indonesia. (n.d.). *Persiapan dengan kursus renang, raih kesuksesan lomba renang*. Bisa Renang Indonesia. Diakses 23 April 2025, dari <https://bisarenang.id/persiapan-dengan-kursus-renang-raih-kesuksesan-lomba-renang/>

JustSwim Indonesia Team. (2025). *Cara meningkatkan stamina untuk berenang: 9 tips dari pelatih elite*. JustSwim Indonesia. Diakses 23 April 2025, dari <https://www.justswim.co.id/id/bagaimana-cara-meningkatkan-stamina-berenang/>

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, Ill.: Human Kinetics;

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (2016). Psychological Characteristics of Successful and Nonsuccessful Big Ten Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*.

<https://doi.org/10.1123/jsp.3.1.69>

Idris, A. L., Putra, I. D. G., & Trisna, N. M. S. W. (2019). Perancangan Interior Denpasar Aquatic Center. *Jurnal*

Patra, 1(2), 79-84.

Komite Olimpiade Indonesia. (n.d.). *Gagarin Nathaniel*. Komite Olimpiade Indonesia.

<https://nocindonesia.id/athlete/view/gagarin+nathaniel>

Antara News. (2024, Februari 22). *7 atlet renang berprestasi dari Indonesia*.

<https://www.antaraneews.com/berita/4320975/7-atlet-renang-berprestasi-dari-indonesia>

Permata, N., Hidayat, A., Wibowo, S., (2009). *Mahir Berenang*. Nobel Edumedia

Sumarsono, Wawan. 2019. *Seni Olahraga Renang*. sleman: sentra edukasi media.

Balltore, Miller, & O'Connor. (1990). *Swimming and Aquatic Today*. New York: West Publishing Company.

Hay, J. G. (1985). *The biomechanics of sports techniques* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Pranata, Y., & Wibowo, A. (2020). *Teknik Dasar Renang untuk Pemula*. Yogyakarta: Andi.

Suyatna, R. (2019). *Pengantar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Susilo, A. (2020). *Teknik Renang dan Implementasinya dalam Pembelajaran PJOK*. Jakarta: Bumi Aksara.

MENYELAMI DUNIA RENANG

Renang bukan hanya sekedar aktivitas fisik, melainkan juga olahraga yang menyimpan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan ketenangan mental. Melalui buku ini, Kami menjelaskan berbagai aspek penting seperti Sejarah dan Perkembangan Renang, Manfaat Renang, Teknik dasar dan Gaya-gaya renang, Teknik Penyelamatan, Peralatan yang digunakan, serta Etika dan Keselamatan di kolam renang. Tak lupa pula, disajikan latihan dan tips menjadi perenang handal, serta pengenalan terhadap para atlet renang dunia dan Indonesia sebagai sumber inspirasi.



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo
Website: www.publisher.primeidentityhouse.com
Email: primeidentitypublisher@gmail.com
Telp: 085157033918



IKAPI
IKATAN PENERBIT INDONESIA
NO. 398/2017/2023