

RENANG



Andrian Hasif Tambunan

X MIA 3

SMA Negeri 3

Medan

2020

ABSTRAK

Olahraga renang memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Kita sebagai manusia harus rajin melakukan aktivitas air ini agar tetap sehat. Tidak ada alasan tidak bisa berenang, karena kita memang harus pandai. Jadi penyusunan makalah ini bertujuan untuk memberikan informasi yang cukup mendalam tentang renang. Mulai dari pengertian renang. Lalu bagaimana sejarah olahraga renang, Negara mana yang pertama kali menciptakan olahraga renang, bagaimana renang bisa sampai ke Indonesia. Kemudian disajikan jenis-jenis gaya renang, ada 5 jenis. Pembaca bisa mengetahuinya jika membaca makalah ini. Apa saja manfaat renang. Ada juga keselamatan saat berenang dan keselamatan di air. Agar pembaca bisa mengetahui bagaimana cara menyelamatkan diri saat berenang di air, hal-hal apa saja yang harus dan tidak dilakukakn.

Jadi, tidak ada alasan untuk tidak bisa berenang. Orang-orang tidak hanya berenang di kolam renang saja, namun juga di sungai, danau, dan laut. Bayangkan jika kamu tenggelam atau hanyut dan kamu tidak pandai berenang, lalu bagaimana kamu menyelamatkan diri sendiri? Maka dari itu pahami makalah ini untuk mengetahui dan memahaminya.

BAB I

PENDAHULUAN

1. Identifikasi Masalah

Berenang ialah gerakan sewaktu bergerak di air. Bernang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Perlombaan renang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Dan kemudian organisasi renang di Indonesia didirikan pada tanggal 21 Maret 1951. Mulai dari situlah renang mulai berkembang di Indonesia.

2. Rumusan Masalah

1. Pengertian Renang
2. Sejarah Renang
3. Macam-macam Gaya Renang
4. Keselamatan Dalam Berenang
5. Keselamatan Di Air
6. Manfaat Renang
7. Perlombaan Renang

3. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui pengertian renang
2. Untuk mengetahui sejarah renang
3. Untuk mengetahui macam-macam gaya renang
4. Untuk mengetahui keselamatan dalam berenang
5. Untuk mengetahui keselamatan di air
6. Untuk mengetahui manfaat renang
7. Untuk mengetahui informasi seputar perlombaan renang

BAB II PEMBAHASAN

Kajian Teori

2.1 Pengertian

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

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

2.2 Sejarah Renang

Perlombaan renang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang berenang dengan memakai gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya trudgen di lomba-lomba renang setelah meniru renang gaya bebas suku Indian. Akibat ketidaksukaan orang Inggris terhadap gerakan renang yang memercikkan air ke sana ke mari, Trudgen mengganti gerakan kaki gaya bebas yang melecut ke atas dan ke bawah menjadi gerakan kaki gunting seperti renang gaya samping.

Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan sejak Olimpiade Athena 1896. Nomor renang putri dilombakan sejak Olimpiade Stockholm 1912. Pada 1902, Richard Cavill memperkenalkan renang gaya bebas. Federasi Renang Internasional dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu pertama kali dikembangkan pada tahun 1930-an. Pada awalnya, gaya kupu-kupu merupakan variasi gaya dada sebelum dianggap sebagai gaya renang tersendiri pada 1952.

Di Hindia Belanda, Perserikatan Berenang Bandung (Bandungse Zwembond) didirikan pada 1917. Pada tahun berikutnya didirikan Perserikatan Berenang Jawa Barat (West Java Zwembond), dan Perserikatan Berenang Jawa Timur (Oost Java Zwembond) didirikan pada 1927. Sejak itu pula perlombaan renang antardaerah mulai sering diadakan. Rekor dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut juga dicatatkan sebagai rekor di Belanda.

Pada 1936, perenang Hindia Belanda bernama Pet Stam mencatat rekor 59,9 detik untuk nomor 100 meter gaya bebas di kolam renang Cihampelas Bandung. Pet Stam dikirim sebagai wakil Belanda di Olimpiade Berlin 1936. Persatuan Berenang Seluruh Indonesia didirikan 21 Maret 1951, dan sebagai anggota Federasi Renang Internasional sejak tahun berikutnya. Perenang Indonesia ikut berlomba dalam Olimpiade Helsinki 1952.

2.3 Macam-Macam Gaya Renang

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

a. Gaya Bebas

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

b. Gaya Dada

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak (gaya kodok) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara ketiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

c. Gaya Punggung

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung

berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

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

d. Gaya kupu-kupu

Gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki. Berenang gaya kupu-kupu juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Dibandingkan dalam gaya berenang lainnya, perenang gaya kupu-kupu tidak dapat menutupi teknik gerakan yang buruk dengan mengeluarkan tenaga yang lebih besar.

2.4 Keselamatan Dalam Berenang

Pendidikan keselamatan adalah suatu jenis pendidikan yang menelaah tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Hal ini bertujuan untuk keselamatan pribadi, orang lain, dan harta benda.

Selamat, artinya terhindar dari bencana, marabahaya, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Kecelakaan dapat terjadi di mana saja, seperti di jalan raya, di tempat bermain, di tempat olahraga, di rumah, di tempat tamasya, di pantai, di laut, di sungai, atau di kolam renang.

Oleh sebab itu, kita hendaknya mencegah atau menghindari kecelakaan. Hal ini dilakukan karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Kecelakaan di dalam air banyak penyebabnya.

Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang adalah faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, ceroboh, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

Bahaya-bahaya yang sering terjadi di sungai atau kolam renang antara lain disebabkan sebagai berikut.

- a. Tidak melakukan pemanasan (warming up) sebelum latihan berenang.
- b. Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Tidak menguasai teknik berenang yang baik.
- d. Terlalu lelah atau terlalu lama berenang.
- e. Belum sarapan (makan) sebelum latihan renang.
- f. Terlalu dekat waktu makan dengan waktu berenang (sebaiknya 2 jam sebelum berenang harus sudah makan).
- g. Sarana dan prasarana kolam yang kurang memadai, dan lain sebagainya.

Berbagai macam kecelakaan atau cedera yang sering menimpa seorang siswa atau atlet yang sedang berenang di kolam renang, antara lain sebagai berikut.

- a. Kejang-kejang otot (kram), seperti otot tungkai/kaki, otot lengan, dan otot perut.
- b. Keseleo persendian, pergelangan kaki (engkel joint), persendian dengkul (knee joint), persendian bahu (solder joint), pergelangan tangan (wrist joint), dan tulang belakang.
- c. Luka, baik luka dalam maupun luka luar yang diakibatkan oleh benturan dengan sesama perenang, alat pemisah kolam, dan sisi kolam (dinding) atau lantai kolam (jika dangkal).
- d. Pingsan akibat kelelahan.
- e. Tidak dapat berenang sehingga terlalu banyak minum air kolam. Penyebab lainnya, terutama penyakit yang diderita atau yang tidak terduga lainnya.

Hal yang harus diperhatikan agar terhindar dari kecelakaan saat berada di kolam renang, antara lain sebagai berikut.

- a. Lakukan pemanasan yang cukup (warming up) sebelum latihan berenang.
- b. Mematuhi peraturan dan tata tertib di kolam renang.
- c. Menguasai salah satu teknik berenang atau minimal teknik mengapung di air.
- d. Melakukan sarapan atau makan minimal 2 jam sebelum latihan berenang.
- e. Menggunakan peralatan berenang yang baik.
- f. Berhati-hati jika memiliki kelainan fisik yang berbahaya.
- g. Menghindari latihan renang yang berlebihan atau terlalu lelah.

2.5 Keselamatan Di Air

Hal yang mendasar dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air agar tidak terjadi kecelakaan maka usaha-usaha pencegahan, kewaspadaan dan antisipasi perlu ditekankan dalam kegiatan pembelajaran pada siswa. Hal ini harus ditekankan kepada siswa, baik saat belum berada di air atau bahkan saat di dalam air. Kemampuan untuk mengapung, meluncur, berputar haluan, terjun, menekuk tubuh, menyelam, timbul, dan berputar di tempat dalam keadaan tanpa berat dapat membawa kesenangan

tersendiri untuk merasa nyaman di air bagaikan merasa di rumah sendiri. Kemampuan itulah yang harus dikuasai sebelum belajar renang.

Pada umumnya, orang yang dapat mengatasi berbagai kondisi di air akan lebih aman dari pada orang yang tidak dapat berenang. Namun demikian, bukan berarti seoraang perenang tidak dapat tenggelam. Bahkan perenang terbaik sekalipun akan menghadapi kesulitan dalam situasi dimana dirinya cidera atau sangat lelah sehingga dapat tenggelam.

Keselamatan jiwa anak merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan oleh guru. Untuk itu, sejak awal kepada siswa harus diajarkan tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Baik aturan oleh guru maupun peraturan lingkungan kolam. Ketakutan yang berlebihan terhadap air tidak ada gunanya, tetapi rasa segan terhadap hukum-hukum fisik yang mengatur air tersebut sangat diperlukan. Hati-hati merupakan kunci dari keselamatan, berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam aktivitas di air:

1. berenang sendirian. Aktivitas di air perlu di dampingi seseorang untuk dimintai pertolongan dalam keadaan darurat.
2. Kenali daerah di mana akan melakukan aktivitas di air, seperti kedalaman air karena bahaya-bahaya tersembunyi tidak terlihat dari atas permukaan air.
3. Jangan memasukkan sesuatu/makanan di mulut sewaktu berenang. Pola pernafasan dalam renang memerlukan kerongkongan dan mulut yang kosong.
4. Hindari makan besar dalam rentang satu jam sebelumnya untuk melakukan aktivitas renang.
5. Jangan berlari-larian, dorong-dorongan atau kuda-kudaan di tepi kolam. Daerah pelataran kolam biasanya basah, licin, dan kecelakaan dapat dengan mudah terjadi.

Untuk membantu berlatih akitivitas air khususnya pembelajaran renang dibutuhkan alat-alat, seperti: papan pelampung (kickboard), sabuk pelampung (float belt), pelampung kaki (pull buoy atau leg float), masker (Mask), snorkel, kacamata renang (goggles), penjepit hidung (noseclip), sepatu katak (fins) dan kaos kaki, stopwatch, dan sebagainya. Dari beberapa alat tersebut yang dominan dan dipergunakan untuk berlatih yaitu; kacamata renang, papan pelampung, fins dan pelampung kaki.

2.6 Manfaat Berenang

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

Manfaat tersebut antara lain :

1. Membentuk otot

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

2. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru

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

3. Menambah tinggi badan

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

4. Melatih pernafasan

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

5. Membakar kalori lebih banyak

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

6. Self safety

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

7. Menghilangkan stres.

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

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

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

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

2.7 Perlombaan Renang

a. Fasilitas dan Peralatan

1. Kolam Renang

1. Panjang kolam renang 50 meter dan lebarnya 21 meter.
2. Dinding harus vertikal dan sejajar.
3. Banyaknya lintasan adalah 8 dan masing-masing lintasan lebarnya 2,5 meter.
4. Kedalaman air minimum 1,80 meter untuk perlombaan. Suhu air berkisar antara (23-25)° Celsius.
5. Tempat Start tidak boleh licin dan kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat.
6. Garis-garis tanda lintasan dapat di buat di dasar kolam untuk memberi petunjuk pada perenang.

2. Lintasan

Lebar lintasan paling sedikit 2,5 m dengan jarak paling sedikit 0,2 m di luar lintasan pertama dan lintasan terakhir. Masing-masing lintasan dipisahkan dengan tali lintasan yang sama panjang dengan panjang lintasan.

Tali lintasan terdiri dari rangkaian pelampung berukuran kecil pada seutas tali yang panjangnya sama dengan panjang lintasan. Pelampung pada tali lintasan dapat berputar-putar bila terkena gelombang air. Tali lintasan dibedakan menurut warna: hijau untuk lintasan 1 dan 8, biru untuk lintasan 2, 3, 6, dan 7, dan kuning untuk lintasan 4 dan 5.

Perenang diletakkan di lintasan berdasarkan catatan waktu dalam babak penyisihan (heat). Di kolam berlintasan ganjil, perenang tercepat diunggulkan di lintasan paling tengah. Di kolam 8 lintasan, perenang tercepat ditempatkan di lintasan 4 (di lintasan 3 untuk kolam 6 lintasan). Perenang-perenang dengan catatan waktu di bawahnya secara berurutan menempati lintasan 5, 3, 6, 2, 7, 1, dan 8.

3. Pengukur waktu

Dalam perlombaan internasional atau perlombaan yang penting, papan sentuh pengukur waktu otomatis dipasang di kedua sisi dinding kolam. Tebal papan sentuh ini hanya 1 cm. Perenang mencatatkan waktunya di papan sentuh sewaktu pembalikan dan finis. Papan sentuh pengukur waktu produksi Omega mulai dipakai di Pan-American Games 1967 di Winnipeg, Kanada.

4. Balok start

Di setiap balok start terdapat pengeras suara untuk menyuarakan tembakan pistol start dan sensor pengukur waktu yang memulai catatan waktu ketika perenang meloncat dari balok start.

Tinggi balok start antara 0,5 m hingga 0,75 dari permukaan air. Ukuran balok start adalah 0,5 x 0,5 m, dan di atasnya dilapisi bahan antilicin. Kemiringan balok start tidak melebihi 10°.

b. Peraturan

- Pada nomor renang gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya bebas, perenang melakukan posisi start di atas balok start. Badan dibungkukkan ke arah air dengan lutut sedikit ditekuk.
- Pada nomor gaya punggung, posisi start dilakukan di dalam air dengan badan menghadap ke dinding kolam. Kedua tangan memegang pegangan besi pada balok start, sementara kaki bertumpu di dinding kolam, dan kedua lutut ditekuk di antara kedua lengan. Posisi start gaya punggung juga dipakai oleh perenang pertama dalam gaya ganti estafet.
- Wasit start memanggil para perenang dengan tiupan peluit panjang untuk naik ke atas balok start (bersiap di dalam air untuk gaya punggung dan gaya ganti estafet). Perenang berada dalam posisi start setelah aba-aba Siap ((Take your marks dalam bahasa Inggris) diteriakan oleh wasit start. Start dinyatakan tidak sah bila perenang meloncat dari balok start sebelum ada aba-aba. Hingga tembakan pistol start dimulai, tubuh perenang harus dalam keadaan diam.

c. Nomor Perlombaan

Perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada).

Nomor-nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam Olimpiade:

- Gaya bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
- Gaya kupu-kupu: 100 m, 200 m
- Gaya punggung: 100 m, 200 m
- Gaya dada: 100 m, 200 m.
- Gaya ganti perorangan: 200 m dan 400 m
- Gaya ganti estafet: 4 x 100 m
- Gaya bebas estafet: 4 x 100 m, 4 x 200 m

Federasi Renang Internasional mengakui rekor dunia putra/putri untuk nomor-nomor renang:

- Gaya bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Gaya punggung: 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya dada: 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya kupu-kupu: 50 m, 100 m, 200 m
- Gaya ganti perorangan: 100 m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m
- Gaya bebas estafet: 4×100 m, 4×200 m
- Gaya ganti estafet: 4×100 m.

Pada nomor gaya ganti perorangan, seorang perenang memakai keempat gaya secara bergantian untuk satu putaran, dengan urutan: gaya kupu-kupu, gaya

punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Pada nomor renang gaya ganti perorangan 100 m, perlombaan diadakan di kolam renang lintasan pendek 25 m.

Pada nomor 4 x 100 m gaya ganti estafet, satu regu diwakili empat orang perenang yang masing-masing berenang 100 m. Perenang pertama memulai dengan renang gaya punggung, dilanjutkan perenang gaya dada, perenang gaya kupu-kupu, dan diakhiri oleh perenang gaya bebas.

d. Pakaian

Federasi Renang Internasional memiliki daftar merek dan tipe pakaian renang yang disetujui dalam perlombaan renang. Perenang dibolehkan memakai topi renang dan kacamata renang. Perenang berkacamata dapat memilih untuk mengenakan kacamata renang minus, atau mengenakan lensa kontak bersama kacamata renang normal.

Perenang tidak dibolehkan memakai alat atau pakaian renang yang dapat memengaruhi kecepatan, daya apung, atau ketahanan selama berlomba, misalnya sarung tangan berselaput, kaki katak, sirip, dan sebagainya.

Hakikat Teori

Aktivitas air atau olahraga renang sudah tidak asing lagi di kehidupan kita. Namun masih banyak diantara kita yang belum paham betul teori dan cara melakukannya. Berenang merupakan aktivitas/pergerakan yang dilakukan seseorang di air baik sebagai olahraga maupun rekreasi.

Melakukan renang sangat penting untuk kesehatan tubuh, seperti membentuk otot, meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, melatih pernafasan, membakar kalori lebih banyak, dan masih banyak lagi.

Namun ada yang penting dilakukan sebelum masuk ke kolam untuk berenang. Yaitu sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu, agar terhindar dari cedera saat berenang.

Seorang atlet atau siswa dalam cabang olahraga tertentu perlu memerhatikan ciri khusus olahraga prestasi agar potensinya optimal. Karakteristik yang berlainan dari setiap cabang olahraga menuntut komponen kondisi fisik yang memiliki kekhususan dalam program latihannya.

Untuk itu, dalam pelaksanaan program latihan harus mengetahui prinsip-prinsip latihan, maksud dan tujuan latihan, fungsi, dan cara melakukan latihannya dengan baik dan benar. Hal tersebut untuk menghindari kecelakaan dan kesuksesan dalam melakukan latihan/aktivitas tersebut.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa renang adalah jenis olahraga air yang dilakukan dengan bergerak dengan tubuh sendiri tanpa bantuan alat dan dengan gaya-gaya yang sudah ditetapkan. Jenis-jenis gaya renang ada empat, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Pendidikan keselamatan adalah suatu jenis pendidikan yang menelaah tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Hal ini bertujuan untuk keselamatan pribadi, orang lain, dan harta benda.

Selamat, artinya terhindar dari bencana, marabahaya, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Kecelakaan dapat terjadi di mana saja, seperti di jalan raya, di tempat bermain, di tempat olahraga, di rumah, di tempat tamasya, di pantai, di laut, di sungai, atau di kolam renang.

Oleh sebab itu, kita hendaknya mencegah atau menghindari kecelakaan. Hal ini dilakukan karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Kecelakaan di dalam air banyak penyebabnya. Salah satu penyebabnya adalah factor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, ceroboh, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

Dalam perlombaan renang, yang dibutuhkan adalah kolam renang, lintasan, pengukur waktu, dan balok start. Dalam perlombaan renang tentunya memiliki peraturan-peraturan dan juga nomor perlombaan. Nomor perlombaan juga berbeda-beda. Pakaian pelengkap yang boleh digunakan adalah topi renang dan kaca mata renang. Peserta tidak diperbolehkan memakai alat/pakaian yang dapat memengaruhi kecepatan, daya apung, atau pun ketahanan selama lomba.

DAFTAR PUSTAKA

<https://sekolahnesia.com/contoh-makalah/>

<https://bocahkampus.com/cara-membuat-makalah>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Renang_\(olahraga\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Renang_(olahraga))

<https://salamadian.com/pengertian-renang/>

<https://annisawally0208.blogspot.com/2018/10/contoh-makalah-tentang-renang.html>