

Tim Baca

Mahir BERENANG

A photograph of a swimmer in a pool, captured mid-stroke. The swimmer is wearing goggles and has water splashing around their head and arms. The background shows blue lane lines in the pool.

Nobel
edumedia

Mahir Berenang

Tim Baca



Mahir Berenang

Hak Cipta © 2009 Pada Penerbit NOBEL EDUMEDIA

Penyusun : Tim Baca
Editor : Nilam Permata
Desain Cover : Aswin Hidayat
Setting & Layout : Sakti Wibowo
Diterbitkan oleh : Penerbit NOBEL EDUMEDIA
Jln. Rawagelam III No. 4 Kawasan Industri Pulogadung,
Jakarta Timur, 13930
Cetakan Pertama : Tahun 2009
Percetakan : PT Perca

ISBN: 978 - 602 - 8123 - 85 - 3

*Dilarang keras mengutip, menjiplak atau memfotokopi baik sebagian atau seluruh isi buku serta memperjualbelikannya tanpa izin tertulis dari **Penerbit Nobel Edumedia***

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak Cipta © dilindungi oleh Undang-Undang

DAFTAR ISI

Bab 1 PENDAHULUAN -1-

Sejarah renang -2-

Renang sebagai Olahraga -3-

Macam-macam Gaya dalam Olahraga Renang -4-

Sejarah Gaya Crawl -5-

BAB 2 PERSIAPAN-PERSIAPAN BERENANG -7-

Berbagai Macam Peralatan Renang -7-

Melakukan Pemanasan Sebelum Berenang -15-

BAB 3 MARI BERENANG -20-

Teknik Dasar Renang -20-

Teknik Renang Gaya Rimau atau Bebas (Crawl) -23-

Teknik Renang Gaya Dada atau Katak -27-

Latihan Dasar Renang Gaya Punggung -31-

Memperdalam Teknik Renang Gaya Bebas -35-

Klub-klub Renang -39-

BAB 4 JENIS DAN UKURAN KOLAM RENANG -43-

BAB 5 RENANG; OLAHRAGA UNTUK SEGALA USIA -49-

Mengajarkan Renang pada Anak Balita -53-

Benarkah Berenang Bisa Membantu Meningkatkan IQ Anak? -60-

Berenang Bagi Ibu Hamil -63-

BAB 6 OLAHRAGA AIR SELAIN RENANG -66-

Renang Indah -66-

Menyelam -71-

Pengertian dan Jenis Penyelaman Scuba -72-

Manfaat Penyelaman Scuba bagi Ilmu Pengetahuan -73-

Susahkah Menyelam Scuba -73-

Tips Seputar Renang -75-

Tips Mengatasi Kram Kaki -76-

Tips Mengatasi Efek Sakit Pundak Sehabis Berenang -77-

Tips Berlatih Renang -79-

Tips Mengambil Napas dari Dua Sisi -80-

DAFTAR PUSTAKA -82-

Bab I

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara kepulauan yang dikelilingi oleh lautan. Sebagai orang Indonesia, sudah semestinya kita akrab dengan air dan berbagai macam olahraga yang menggunakan air sebagai mediana, salah satunya adalah renang.

Renang adalah olahraga yang paling baik, karena olahraga ini membuat seluruh tubuh kita bergerak. Renang juga sangat baik dilakukan oleh orang-orang yang menderita penyakit tertentu, seperti penyakit pernapasan dan asma.

Renang adalah olahraga yang populer di seluruh penjuru dunia. Karena itu, dalam *event-event* perlombaan, renang merupakan nomor yang paling banyak memberikan medali dan penghargaan, misalnya dalam Pesta Olahraga Nasional (PON), SEA Games (pesta olahraga bangsa-bangsa Asia Tenggara), Asian Games (pesta olahraga Asia), bahkan Olimpiade. Banyak atlet renang dunia dan Indonesia yang mendapatkan kejayaannya dari olahraga ini.

Kita akan belajar mengenal lebih dekat dan mengetahui seluk beluk olahraga renang. Ada berbagai macam gaya yang dikenal dalam olahraga renang. Masing-masing gaya tersebut memiliki kekhasan sendiri-sendiri. Kita akan mengenalnya lebih jauh dalam buku ini. Selain itu, berbagai informasi mengenai renang di buku ini juga patut untuk diketahui.



Lomba renang gaya dada.
www.google.com/images



SEJARAH 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.

Menurut para ahli sejarah, manusia mengenal olahraga air ini sejak 4000 tahun lampau. Bukti-bukti yang didapatkan berasal dari simbol Hieroglif (huruf kuno bangsa Mesir), arca purba orang Assyiria, legenda bangsa Yunani, dan kitab Injil. Jadi, sejak ribuan tahun lalu orang sudah berenang.

Di Jepang, kemampuan berenang adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh para samurai. Bahkan, pertandingan renang tercatat telah diadakan oleh Kaisar Suigui pada tahun 36 Sebelum Masehi. Renang juga menjadi aktivitas wajib untuk latihan para tentara zaman Romawi dan Yunani.

Di abad pertengahan, renang termasuk dalam tujuh kemahiran yang harus dimiliki oleh para ksatria, termasuk di dalamnya adalah kemampuan berenang dengan membawa senjata. Ketika kaum perempuan mulai diperbolehkan berenang, mereka mengenakan pakaian lengkap. Dibangunlah pondok-pondok yang menjulur ke tepi air, yang memudahkan mereka terjun langsung dari situ.

Renang sebagai Olahraga

Pertandingan renang yang memperebutkan gelar juara telah dimulai pertama kalinya di Eropa sekitar tahun 1800. Ketika itu, sebagian besar perlombaan mempertandingkan renang gaya dada. Renang gaya bebas dilakukan pertama kali oleh J. Arthur Trudgen.

Pada zaman itu pula, renang dijadikan olahraga dengan aturan-aturan khusus. Peraturan-peraturan tersebut mulai ditentukan sekitar tahun 1800-an. Kolam renang pertama dibuka di Kota Liverpool Inggris pada tahun 1828. Di kota London, Inggris, dimulai perlombaan renang yang pertama kali. Karena olahraga renang tersebut banyak diminati masyarakat, kebutuhan terhadap kolam renang pun semakin meningkat. Tercatat, pada tahun 1837 sudah terdapat enam buah 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*. Nih, contoh serunya! Dulu, di Selat Inggris diadakan perlombaan renang yang terkenal. Para pesertanya disuruh berenang menyeberangi selat tersebut.



Renang gaya dada.
www.google/images

Di tahun 1875, Kapten Mathew Webb dari Shropshire, Inggris, menjadi orang pertama yang berenang di Selat Inggris. Ia berenang dari Dover, Inggris, sampai ke Calais, Perancis, dalam jangka waktu 21 jam 45 menit. Namun, rekornya itu dapat dikalahkan oleh perenang Mesir bernama Hassan Abdul Rahim yang berenang menyeberangi Selat Inggris dalam jangka waktu 10 jam 50 menit pada tahun 1956.

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.



Dilarang berenang.
wikipedia.com

Renang pernah tidak diperbolehkan oleh pejabat pemerintah. Ketika itu, Eropa yang masih berada di zaman kegelapan sering terkena wabah penyakit. Ternyata bibit penyakit tersebut menular melalui air, sehingga berenang pun dilarang.

Macam-macam Gaya dalam Olahraga Renang

Olahraga renang melibatkan seluruh anggota tubuh, sehingga banyak ahli kesehatan menyarankan olahraga yang satu ini untuk dilakukan secara rutin. Jika seseorang berlatih renang secara rutin, maka sistem kardiovaskular di dalam tubuhnya akan berfungsi dengan baik, begitu juga untuk kesehatan otot dan urat-urat syaraf serta bagian tubuh lainnya.

Gerakan-gerakan dalam olahraga ini disebut “gaya”. Ada empat gaya umum dalam berenang, yaitu:

1. Gaya Rimau atau Gaya Bebas (crawl)



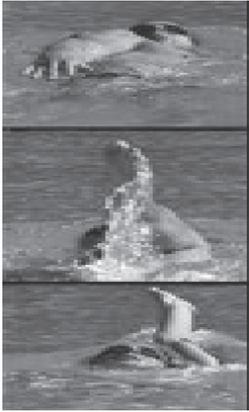
Gaya rimau atau gaya bebas (crawl).
www.google/images

2. Gaya Dada



Gaya dada.
www.google/images

3. Gaya Punggung



Gaya punggung.
www.google/images

4. Gaya Kupu-kupu



Gaya kupu-kupu.
www.google/images

Dari keempat gaya renang tersebut, yang paling mudah dilakukan adalah gaya dada atau lebih terkenal dengan sebutan gaya katak. Sedangkan gaya rimau atau sering kita kenal dengan sebutan gaya bebas, adalah gerakan yang paling cepat. Sementara itu, gaya lumba-lumba masih jarang dipergunakan karena lebih rumit.

Sejarah Gaya Crawl

Kalian mau tahu sejarah gaya crawl yang terkenal itu?

Tahun 1844 dulu, dua orang asli Amerika Utara bernama Flying Gull dan Tobacco dijemput oleh panitia pertandingan renang di London. Mereka menggunakan gaya yang lebih kurang sama dengan gaya rimau yang dikenal sekarang. Tadinya, gaya renang Gull dan Tobacco ini belum pernah digunakan oleh para perenang Eropa sebelumnya. Padahal, kabarnya gaya renang itu sudah biasa dipakai oleh penduduk Amerika, Afrika Barat, dan Kepulauan Pasifik secara turun-temurun.

Seorang perenang bernama Frederick Cavill telah memperkenalkan renang gaya rimau itu dari kota London ke Benua Australia. Cavill memperbaiki gaya ini dan menamakannya Australian Crawl. Gaya renang Cavill semakin terkenal. Charles Daniels, perenang, memperbaiki lagi gaya Cavill ini. Ia menamakan gaya renangnya hampir mirip dengan Cavill, yaitu American Crawl.

Pertandingan Renang Pertama

Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini, hanya empat nomor yang dipertandingkan dari rencana semula enam nomor. Masing-masing adalah nomor 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter bagi para pelaut.

Olimpiade ke dua diselenggarakan di Paris, Perancis, pada tahun 1900 dan mempertandingkan nomor 200 m, 1.000 m, 4.000 m, nomor bebas, 200 m gaya dada, dan 200 m nomor beregu.

Persatuan Renang Internasional (Federation Internationale De Natation De Amateur/FINA) yang dibentuk tahun 1908, semula menetapkan bahwa gaya kupu-kupu adalah variasi dari gaya dada. Gaya ini baru menjadi gaya terpisah di tahun 1952.

Perempuan baru diperkenankan ikut pertandingan renang pada Olimpiade 1912 di Stockholm, Belanda. Itu pun hanya nomor bebas. Seiring dengan perkembangan olahraga renang, renang semakin populer. Penggemar renang semakin bertambah. Bahkan, seringkali renang diajarkan pada anak-anak di usia sangat dini.

BAB 2

PERSIAPAN-PERSIAPAN BERENANG

Apa Saja yang Harus Dipersiapkan Sebelum Berenang?

Seperti layaknya olahraga yang lainnya, renang pun memiliki persiapan-persiapan khusus yang harus dilakukan agar kegiatan renang berjalan lancar dan tidak membahayakan nyawa Anda. Jika Anda tertarik ingin belajar berenang atau sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga yang satu ini, Anda tetap harus memerhatikan beberapa hal di bawah ini.

Berenang, baik di alam bebas seperti di sungai, danau, laut, ataupun di tempat khusus seperti kolam renang, mengharuskan pelakunya untuk memakai peralatan renang. Peralatan tersebut tentu saja disesuaikan dengan tempat kegiatan berenang berlangsung. Misalnya, jika berenang dilakukan di laut, meskipun laut tersebut tidak dalam atau masih di kawasan pantainya saja, sebaiknya perenang memakai pelampung. Tetapi pelampung tidak diperlukan jika perenang hanya berenang di kolam renang.

Berikut ini beberapa perlengkapan yang harus disediakan dan dipakai oleh para perenang baik pemula maupun profesional.

Berbagai Macam Peralatan Renang

Sebagai perenang yang baik, sebelum melakukan pemanasan untuk mulai berenang, Anda harus memakai peralatan renang seperti:

1. Baju Renang

Tentu saja baju renang mutlak diperlukan untuk para perenang. Apalagi berenang tidak sama dengan jenis olahraga lainnya. Berenang dilakukan di air sehingga dibutuhkan pakaian atau kostum yang sesuai untuk bergerak di dalam air. Biasanya baju renang dibuat dari bahan khusus yang memudahkan penggunanya untuk bergerak dan nyaman dipakai.

Baju renang terdiri dari berbagai macam bentuk dan ukuran yang memang khusus disediakan bagi berbagai tipe perenang. Ada baju renang khusus anak-anak dan dewasa. Begitu pula dengan baju renang bagi perenang pria dan wanita. Biasanya baju renang untuk wanita ada yang *two piece* (bikini) atau *one piece* (baju renang yang biasa dipakai para atlet renang). Sedangkan untuk pria, celana renang yang disediakan biasanya celana renang sebatas dengkul yang ketat atau ada pula celana renang yang berbentuk seperti celana dalam pria namun dari bahan khusus untuk berenang.



Baju renang perempuan.

www.zerovisibility.co.uk; www.westlakewarriors.com; gamidsafa.blogspot.com

Berbagai macam tipe baju renang

Bagi mereka yang tidak ingin memakai baju renang yang terlalu terbuka, ada baju renang yang dibuat lebih panjang, seperti baju para penyelam. Bahkan, sekarang dengan semakin banyaknya para pengguna jilbab, maka para pemakai jilbab yang ingin berenang pun bisa memilih baju renang khusus muslimah yang menutup aurat namun tetap nyaman dipakai.

Pakaian renang dibuat dari bahan poliester yang awet dan tidak cepat kusam. Dengan berbagai macam jenis baju renang, maka para perenang tidak perlu kuatir lagi untuk memilih beragam baju renang yang tepat sesuai kebutuhan mereka.



Bahan-bahan baju renang.
bajurenangmuslimah.files/



Bahan-bahan baju renang.
www.wanisapparel.com

2. Kacamata Renang

Jika berenang terlalu lama, biasanya mata akan cepat merasa lelah, merah, dan terasa pedih. Hal ini terjadi karena mata kita tidak terbiasa berada di dalam air, yakni tempat yang tekanan udaranya berbeda.

Karena itulah kacamata renang sangat dianjurkan untuk dipakai, apalagi jika Anda berenang di kolam yang airnya dicampur

dengan klorin (chlorine) atau di laut yang airnya asin. Kacamata renang memang dapat melindungi mata dari pengaruh klorin dan air asin, mencegah mata memerah dan dapat membantu agar perenang dapat melihat dengan baik di dalam air.

Tentu saja dengan memakai kacamata renang di dalam air, maka penglihatan si perenang bertambah jelas. Apabila perenang memiliki gangguan penglihatan, seperti tidak bisa melihat jauh dengan jelas (minus) atau tidak bisa melihat dekat dengan jelas (plus), maka ada beberapa perusahaan pembuat kacamata renang yang menyediakan kacamata renang bagi perenang yang bermata minus atau plus.

Kacamata renang harus pas dan nyaman dipakai. Seperti mencoba kacamata, maka ketika membeli kacamata renang ada baiknya kita mencoba memakainya terlebih dulu. Usahakan memilih kacamata renang yang tali atau karetinya tidak terlalu kencang sehingga tidak menyebabkan pusing kepala karena terlalu ketat. Begitu pula dengan ukuran atau bentuk kacamata harus nyaman dikenakan sehingga terasa pas di wajah dan mata si perenang yang memakainya.



Kacamata renang.
www.google.com/images

3. Sirip Ikan

Mungkin Anda akan terheran-heran mendengar nama sirip ikan termasuk ke dalam peralatan renang, tapi ini memang benar. Sirip ikan dipakai terutama oleh para perenang profesional, terlebih lagi para penyelam. Mereka membutuhkan sirip ikan agar mereka dapat berenang lebih cepat.

Sirip ikan dipakai di kedua kaki, kanan dan kiri. Perenang akan berenang lebih cepat cukup dengan menggerakkan kaki. Sirip ikan berguna untuk menambah dorongan ketika berenang.



Sirip ikan.
www.insight-magazine.com

Sebaiknya, sirip ikan berukuran pas di kaki si perenang, tetapi jangan terlalu kencang. Jika tidak bisa menemukan ukuran sirip ikan yang cocok, coba cari lagi. Tetapi bila ternyata masih susah menemukan ukuran sirip ikan yang terasa pas di kaki, ada baiknya untuk memilih sirip ikan yang ukurannya lebih besar sedikit dari kaki si perenang lalu agar pas bisa ditambahkan dengan memakai kaus kaki.

Ada berbagai macam ukuran sirip ikan. Tetapi yang biasanya dicari adalah sirip ikan yang panjang. Sirip ikan yang panjang bagus untuk perenang pemula, juga bagi mereka yang membutuhkan kelenturan pergelangan kaki ketika berenang atau menyelam. Sedangkan sirip ikan yang pendek dapat dijadikan alternatif dan bagus pula untuk menambah kecepatan renang pemakainya tanpa terlalu menarik otot kaki secara berlebihan.

4. Pull-Buoy

Peralatan renang ini memang bukan termasuk peralatan renang yang umum dipakai oleh perenang pemula. Tetapi peralatan ini dapat meningkatkan atau menambah daya apung ketika seseorang berenang.

Pull-buoy biasanya dibuat dari bahan busa/*foam* dengan berbagai jenis dan ukuran. Lalu, bagaimana cara memakai pull-buoy? Mudah saja. Pull-buoy dipakai pada kaki perenang. Tepatnya di atas lutut atau di antara paha dan pergelangan kaki.

Ketika berlatih memakai pull-buoy, Andamungkinakanmembutuhkan bantuan. Pull-buoy dapat dipakai oleh perenang pemula, tingkat menengah, tingkat mahir, atau para perenang profesional. Alat bantu ini membuat badan bagian bawah lebih mengapung dan membuat gerakan renang badan bagian atas menjadi lebih intensif dilakukan.

Apabila seorang perenang merasa bahwa bagian bawah kakinya sering tenggelam atau cenderung lemah dibandingkan bagian atas badannya, maka pull-buoy bisa dipakai untuk mengatasi masalah ini. Atau jika kaki perenang cenderung merasa cepat lelah, maka tentu saja pull-buoy dapat dipakai untuk memperkuat kaki tersebut.

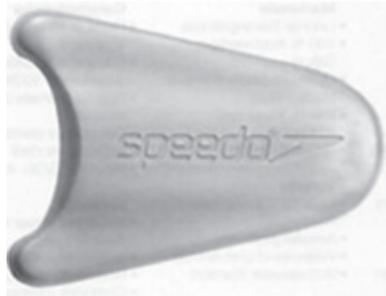


Pull-buoy.
www.google.com/images

5. Papan Tendang (Kickboard)

Terdapat berbagai macam nama untuk alat berenang yang satu ini. Ada yang menyebutkannya papan tendang atau papan luncur, ada pula yang menamakannya sebagai papan renang, yang dalam bahasa Inggrisnya disebut *swim board*. Apa pun nama alat ini, biasanya mereka yang memakainya adalah para perenang yang baru belajar berenang atau para perenang pemula.

Apabila seorang perenang ingin menggerakkan kakinya dengan bebas atau merasa malas dan ingin mengistirahatkan tangannya lebih dulu, maka peralatan renang yang satu ini bisa dipakai. Alat ini biasanya dibuat dari bahan foam. Sama seperti pull-buoy, papan tendang atau papan luncur memiliki berbagai bentuk dan ukuran yang dibuat khusus bagi kebutuhan yang berbeda.



Kickboard.
www.gb-sports.co.uk

Selain itu, alat ini memungkinkan badan bagian atas seorang perenang untuk mengapung selagi si perenang mencoba untuk menendangkan kakinya. Bila seorang perenang memakai alat ini tapi justru menyebabkan pundaknya menjadi sakit, cobalah untuk belajar menendang tanpa memakai alat ini atau carilah alat lain yang lebih kecil yang juga memberi daya apung lebih kecil. Alat seperti ini memang baik untuk memperbaiki posisi dan kondisi badan ketika kita belajar berenang. Papan ini meningkatkan tendangan dalam berenang dan membantu kepala si perenang tetap ada di atas air. Biasanya alat ini diwajibkan untuk dipakai oleh semua perenang yang sedang belajar berenang terutama latihan meluncur.

6. Dayung Tangan

Bagaimana dengan alat renang yang ini? Seperti namanya, dayung tangan dipakai untuk melatih gerakan tangan ketika sedang berenang. Apabila seorang perenang ingin berlatih memperkuat tarikan dalam berenang maka ia dapat memakai dayung tangan.



Dayung tangan.

www.the-swim-store.com; www.swim4fitness.com

Dayung tangan biasanya dibuat dari plastik. Dayung tangan dikenakan di tangan dengan selang pendek yang melekat di dayungnya. Dayung tangan memang jarang dipakai oleh para perenang, tetapi lebih sering dipergunakan oleh para penyelam.

Selain dibuat dari plastik, ada pula jenis dayung tangan lain yang dibuat menyerupai sarung tangan, dibuat dari bahan lycra atau karet. Apabila ingin menggunakan dayung tangan, sebaiknya perenang berhati-hati menggunakannya karena dayung tangan ini dapat memberikan tekanan yang berlebihan di pundak si perenang.

7. Pelindung Kepala atau Topi Renang (Swim Cap)

Jika Anda senang menonton pertandingan renang, maka pasti familiar dengan alat renang yang satu ini. Ya, pelindung kepala atau topi renang sering dipakai oleh para atlet yang sedang berlaga pada suatu perlombaan renang resmi. Peralatan ini memang benda wajib bagi para atlet.



Swim cap.
www.google/images

Pelindung kepala atau topi renang juga sering dipakai oleh para perenang perempuan, terutama yang memiliki rambut panjang untuk memudahkan gerakan renang mereka di dalam air.

Perenang perempuan dan laki-laki yang memakai alat renang ini biasanya merasakan gerakan renang mereka lebih cepat karena tidak terganggu oleh rambut yang tergerai di dalam air. Para perenang tersebut juga lebih fokus memandang ke dalam air, karena mata mereka tidak terhalangi oleh untaian rambut yang terurai di depan mata.

Pelindung kepala atau topi renang ini juga mampu mencegah rusaknya rambut perenang akibat terendam di dalam air berkaporit dalam waktu lama. Pelindung kepala yang baik adalah pelindung kepala yang tidak terlalu ketat, namun pas dikenakan oleh perenang.

8. Ban Renang

Tentu saja ban untuk renang dipakai bagi mereka yang tidak bisa atau belum terbiasa berenang. Ban renang biasanya dipakai orang yang sedang belajar berenang atau mereka yang ingin menikmati asyiknya berenang tapi tidak menguasai satu pun gaya berenang. Ban renang membantu mereka untuk mengangkat badan agar tidak masuk ke dalam air.

Ban renang biasanya dibuat dari bahan plastik atau karet sehingga ringan dan bisa dibawa-bawa untuk berenang di kolam renang. Ban renang pun disesuaikan ukuran dan bentuknya agar dapat mencirikan para pemakainya. Untuk anak-anak atau para perenang pemula, ban renang biasanya memiliki bentuk yang lucu dan menarik, seperti bentuk binatang atau tokoh kartun favorit anak-anak. Untuk perenang yang sudah agak besar atau dewasa, ban renangnya pun lebih sederhana dan memiliki warna-warna yang tidak terlalu mencolok. Ban renang memang bukan untuk hiasan di kolam renang saja, melainkan berfungsi untuk menahan badan si perenang agar ia tetap mengambang di atas air tanpa perlu susah payah berenang.



Ban-ban renang beraneka bentuk dan warna.
i4.photobucket.com/albums

9. Pelampung

Pernahkah Anda memakai pelampung ketika sedang berenang? Kebanyakan orang memakai alat renang yang satu ini ketika mereka berekreasi di tepi pantai atau di tengah laut. Berenang juga bisa dilakukan di lautan yang dalam, tentunya. Tetapi supaya di alam bebas perenang tidak mengalami kecelakaan yang membahayakan jiwa, maka para perenang tersebut diharuskan memakai pelampung.

Pelampung juga dipakai oleh para atlet olahraga air misalnya atlet selancar, ataupun para wisatawan yang sedang berekreasi melakukan aktivitas olahraga atau wisata air seperti menaiki jet ski, banana boat, parasailing, dan lain sebagainya. Pelampung memang dibuat untuk memberikan rasa aman bagi mereka. Para atlet diharuskan memakai pelampung jika berenang di lautan. Tetapi perenang pemula yang berenang di kolam renang jarang menggunakannya. Oleh karena itu jika Anda berkunjung ke pantai dan ingin mencoba beberapa olahraga air atau seperti jet ski, jangan lupa untuk memakai pelampung.



Pelampung.
www.boogieadvindo.com

Melakukan Pemanasan Sebelum Berenang

Setelah mengetahui dan mengenal berbagai macam peralatan renang, maka yang harus dilakukan selanjutnya adalah pemanasan. Seperti layaknya olahraga lainnya, renang pun memerlukan pemanasan. Apabila seorang perenang langsung berenang tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemungkinan akan terjadi resiko kecelakaan saat di dalam air. Karena itu, usahakanlah untuk melakukan pemanasan sebelum berenang.

Gerakan pemanasan bisa dilakukan oleh semua tingkatan usia, baik bagi anak-anak maupun orang dewasa. Mungkin yang perlu diperhatikan adalah durasi waktunya saja. Anak-anak dapat melakukannya dengan waktu yang lebih singkat, sedangkan orang yang lebih dewasa dapat melakukan pemanasan dengan waktu yang lebih panjang.

Apa saja dan bagaimanakah gerakan pemanasan yang harus dilakukan sebelum berenang? Berikut ini pemaparannya.

1. Posisi tubuh dalam keadaan diam, tidak bergerak.
2. Berdiri dengan tegak.
3. Gerakkanlah bahu kanan dan kiri ke atas dan ke bawah, bisa bergantian atau bersamaan.
4. Putarlah kepala ke atas dan ke bawah (gerakan ini bisa dilakukan perlahan-lahan, tidak perlu tergesa-gesa atau terlalu cepat).
5. Tengokkan kepala ke kiri dan ke kanan, bergantian.

6. Gerakkanlah tangan ke depan dan ke belakang. Tangan kanan dan tangan kiri bergantian atau bersamaan.
7. Lompat-lompat di tempat. Perhatikan lantai! Carilah tempat yang tidak licin.
8. Berlari-lari kecil di tempat. Berhati-hatilah. Pilihlah lokasi yang agak jauh dari kolam renang agar tidak tergelincir.
9. Renggangkanlah otot bahu.
10. Tarik napas dalam-dalam, lalu hembuskan.

Lakukanlah gerakan-gerakan di atas berulang-ulang. Bisa tiga kali atau lima kali gerakan. Untuk durasi waktu bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh si perenang. Seperti yang disebutkan di atas, durasi waktu untuk pemanasan berbeda-beda bagi anak-anak dan orang dewasa. Anak-anak dapat melakukan pemanasan dengan waktu singkat, sedangkan orang dewasa mungkin perlu melakukan pemanasan tersebut minimal sepuluh menit atau lebih. Rasakanlah keadaan otot-otot tubuh setelah melakukan pemanasan itu. Bila otot-otot tubuh dirasakan sudah mengendur dan cukup rileks, maka pemanasan bisa diakhiri.



Persiapan sebelum berenang.
www.google.com/images

Pemanasan sebelum berenang

Ingatlah bahwa gerakan pemanasan dilakukan agar badan atau otot-otot tubuh si perenang menjadi rileks dan kendur. Jika otot tidak dipersiapkan lebih dahulu, maka otot tubuh yang tegang saat masuk ke dalam air bisa mengakibatkan kram kaki dan tangan. Hal ini sangat berbahaya.

Peraturan Selama Berada di Kolam atau Tempat Berenang Lainnya.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan bila kalian berada di lingkungan kolam renang, meski kalian tidak berenang. Inilah beberapa peraturan yang sebaiknya dipatuhi oleh petugas, pengunjung, dan para perenang:

1. Meskipun berenang di kolam pribadi atau umum, ingatlah untuk selalu berhati-hati.
2. Perenang pemula harus selalu dijaga oleh orang dewasa yang mempunyai akses penggunaan alat keselamatan dan prosedur darurat. Nyawa manusia itu sangat berharga.
3. Tidak boleh langsung berenang setelah makan.
4. Sebelum berenang, lakukanlah pemanasan badan untuk mencegah kram.
5. Mengetahui keterampilan berenang, dan mengetahui apa yang pantas Anda lakukan dan tidak pantas Anda lakukan. Jangan ambil risiko di sekitar tempat latihan untuk menghindari kecelakaan.
6. Belajar untuk mengapung dan santai di dalam air.
7. Jika Anda masih dalam tahap belajar berenang, sebaiknya belajarlah di tempat yang dangkal.
8. Jangan pernah berenang sendiri walaupun Anda seorang perenang yang baik. Lebih baik berenang dengan seorang pengawal kolam yang sedang bertugas.
9. Jika sedang bertugas mengawasi anak-anak yang berenang, jangan sekali-kali melepaskan pandangan Anda dari kolam. Mereka dapat tenggelam dengan cepat.
10. Orang yang kurang pandai berenang, semestinya diingatkan agar tidak bermain rakit atau bermain ski air tanpa baju pelampung yang sempurna.
11. Jika tiba-tiba mendapatkan kram di lengan, betis dan telapak kaki ketika berenang, segeralah berhenti, lalu regangkanlah otot di luar kolam.
12. Jika Anda merasakan kram datang saat berenang, segera ubah arah tujuan untuk menepi.
13. Jangan berenang pada malam hari di laut, sungai, danau, kali, atau kolam yang kurang pencahayaannya.
14. Mintalah bantuan jika mendapatkan kesulitan dengan berteriak dan melambaikan tanganmu.
15. Keluarlah dari kolam jika ada kilat dan petir.

16. Jangan berenang di bawah dengan membawa papan selancar atau papan penyelam karena dapat melukai perenang lainnya jika bertabrakan.
17. Jangan berlari mengitari tepi kolam, Anda bisa tergelincir dan terluka atau jatuh.
18. Jangan menceburkan orang lain sembarangan. Hal ini dapat menghancurkan kepercayaan diri orang tersebut.
19. Jadilah orang yang lebih bijaksana daripada perenang lainnya. Dengan mengamati jalur berenang, maka akan mencegah bertabrakan dengan perenang lainnya.
20. Jika diizinkan menggunakan peralatan, misalnya papan luncur atau ban, maka gunakanlah dengan hati-hati.
21. Jangan melompat ke kolam tanpa memerhatikan orang lain yang ada di dasar kolam itu.
22. Jangan bercanda di kolam, karena dapat melukai teman dan orang lain di sekitar kolam. Mereka bisa terkena dinding atau tepi kolam.
23. Jangan berenang pada saat gelap, kecuali jika ada pencahayaan yang cukup baik.
24. Pastikan kolam tempat Anda berlatih memiliki pelampung dan peralatan penolong.
25. Jangan biarkan anak-anak bermain atau bercanda di kolam yang dalam tanpa pengawasan.
26. Jangan pernah meninggalkan anak-anak kecil tanpa pengawasan siapa pun di kolam, karena anak-anak tidak pernah menganggap bahaya yang bisa terjadi di dalam air, dan mereka sangat lengah. Meninggalkan mereka sendiri di kolam tanpa pengawasan dapat berakibat fatal.
27. Jika sedang mengawasi anak-anak, dan tiba-tiba ada telepon berbunyi atau Anda harus melaksanakan beberapa tugas ringkas, maka keluarkan anak-anak kecil ke luar dari kolam.
28. Jika ada seorang anak yang hilang di area kolam renang maka carilah di kolam terlebih dahulu untuk menyelamatkannya.
29. Ingat, jangan pernah lengah. Bahkan perenang yang baik pun dapat tenggelam.

Catatan penting ketika melakukan aktivitas renang:

- Untuk keselamatan dan kenyamanan maksimal ketika Anda berolahraga, lakukanlah pemanasan tubuh sebelum mulai, dan lakukanlah pendinginan pada saat selesai. Badan sebisa mungkin tidak kaku saat peregang, sebelum dan setelah berenang.
- Pemanasan juga membantu menyiapkan tubuh untuk dapat melakukan gaya renang yang spesifik. Di luar kolam, lakukanlah peregang dan pelenturan otot dengan lembut.
- Setelah berada di kolam, lakukanlah latihan secara khusus untuk dapat menyesuaikan tubuh dengan keadaan di dalam air. Ini tidak hanya untuk pemanasan saja tetapi juga berguna untuk membantu meningkatkan kekuatan otot.
- Lakukan renang secara perlahan dan terus-menerus, atau berenang dalam jarak yang pendek. Gunakanlah kombinasi gaya renang untuk penyesuaian badan di dalam air.





BAB 3 MARI BERENANG

Nah, setelah Anda mengetahui seluk beluk mengenai renang dan apa saja yang harus dipersiapkan untuk berenang dengan aman, sekarang saatnya Anda berenang.

Eits, ternyata ada yang belum bisa berenang, ya? Baiklah, Anda bisa mempelajarinya terlebih dahulu. Dijamin, jika mampu berenang, Anda pasti ketagihan. Siapa sih yang tidak suka main air?

Teknik Dasar Renang

Untuk belajar renang, maka Anda harus memerhatikan beberapa teknik dasar dalam renang. Teknik dasar ini meliputi:

1. Gerakan mengapung atau menginjak-injak air.
2. Gerakan meluncur.
3. Cara bernapas dalam air.

Masing-masing penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Gerakan mengapung atau menginjak-injak air

a. Latihan Mengapung

Alat yang dipakai untuk latihan mengapung terdiri dari pelampung atau ban. Lakukan hal-hal berikut ini:

- Sediakan alat bantu yang diperlukan untuk latihan mengapung.
- Jika sudah, masuklah ke kolam renang dan berdirilah di pinggir kolam. Jangan masuk terlalu ke tengah karena hal itu bisa berbahaya.
- Berdirilah di pinggir kolam dengan kedua tangan memegang alat bantu, lalu cobalah mengapung.
- Biasakanlah untuk mengapung dengan alat-alat tersebut menopang badan Anda.
- Jika sudah mulai terbiasa dengan alat bantu tersebut, bergeraklah ke tengah-tengah kolam.

- Jika Anda sudah bisa mengapung dengan bantuan alat-alat itu (ban, pelampung) cobalah melepaskan alat bantu yang Anda pakai.

b. **Latihan Menginjak-injak Air**

Gerakan ini berfungsi untuk melatih ketahanan badan selama berada di dalam air, melatih keseimbangan, serta melatih kelancaran gerak kaki dan gerak tangan. Lakukan langkah-langkah berikut ini!

- Lakukan sikap badan berdiri.
- Mulailah menggerakkan tangan. Kedua tangan digerakkan melingkar ke arah dalam atau digerakkan ke bawah dan ke atas, dan jari-jari harus tetap rapat.
- Usahakan agar hal ini dilakukan terus-menerus untuk membantu gerakan kaki.
- Gerakan menginjak-injak air ini dapat juga dilakukan dengan tangan di atas air.
- Cara melakukan gerakan ini adalah kedua tangan sedikit ditekuk, sehingga dari siku sampai ke ujung jari tidak kena air.

2. **Gerakan meluncur**

Tujuan gerakan meluncur ini supaya badan kita tetap dapat meluncur dengan benar. Ingatlah bahwa gerakan meluncur ini sangat penting dan merupakan latihan dasar untuk dapat berenang.

Cara melakukannya:

- Pilihlah kolam yang cocok untuk pemula dan masuklah ke dalam kolam yang memiliki pegangan besi di pinggir-pinggir kolam tersebut.
- Berpeganganlah pada besi pegangan itu.
- Balikkan badanmu dengan kaki menekan kuat-kuat ke dinding atau tembok kolam.
- Julurkanlah tanganmu di samping telinga.
- Jagalah keseimbangan tubuh.
- Mulailah meluncur. Lakukanlah gerakan meluncur ini bolak-balik ke sisi kolam di seberangmu, usahakan melakukannya minimal 10 kali terus-menerus sampai kamu terbiasa.

Tips : Jika kamu masih kesulitan melakukan gerakan meluncur ini, kamu bisa memakai papan luncur sebagai alat bantu untuk meluncur.

3. Cara Bernapas dalam Air

Latihan bernapas dalam air ini sangat penting. Hampir semua olahraga yang menggunakan air sebagai mediumnya mengharuskan belajar bernapas di dalam air, misalnya menyelam. Apalagi berenang, sebagai olahraga umum yang dilakukan di dalam air.

Cara melakukannya:

- Turunlah ke kolam renang bagian pinggir dengan berpegangan.
- Masukkanlah kepala ke dalam air untuk beberapa saat lamanya.
- Miringkanlah kepalamu ke kanan atau ke kiri. Ketika kepalamu dimiringkan, maka saat itulah kesempatan untuk mengambil napas lewat mulut.

Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas

Cara melakukannya:

- Lakukanlah gerakan meluncur dengan sikap badan tertelungkup lurus, sejajar dengan permukaan air.
- Rapatkanlah kedua tangan di samping telinga dengan lurus.
- Gerakkanlah kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha.
- Gerakkanlah tangan terus-menerus, perhatikan bahwa yang masuk ke air lebih dulu adalah ujung jari tangan.
- Ingatlah pelajaran untuk mengambil napas. Ketika tangan ditarik ke belakang, maka posisi kepala cukup dimiringkan ke kanan atau ke kiri yang pada saat itu digunakan untuk bernapas melalui mulut.

Gerakan Dasar Renang Gaya Punggung

Cara melakukannya:

- Usahakan badan dalam posisi terlentang.
- Untuk gerakan kaki, gerakan kaki merupakan pukulan naik turun atau ke atas dan ke bawah secara bergantian.
- Untuk gerakan tangan. Gerakan tangan pada renang gaya punggung sama dengan gerakan tangan pada renang gaya bebas. Caranya dengan memasukkan ujung jari tangan atau jari kelingking ke dalam air.

Teknik Renang Gaya Rimau atau Bebas (Crawl)

Gaya renang ini adalah gaya renang yang cukup mudah untuk dilakukan. Renang gaya rimau atau crawl merupakan gaya renang yang tercepat jika dibandingkan dengan gaya renang lainnya seperti gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Oleh karena itu gaya renang ini adalah gaya renang yang sering dipakai pada nomor gaya bebas dalam setiap pertandingan renang yang diadakan.

Lalu, apakah yang dimaksud dengan renang gaya crawl ini?

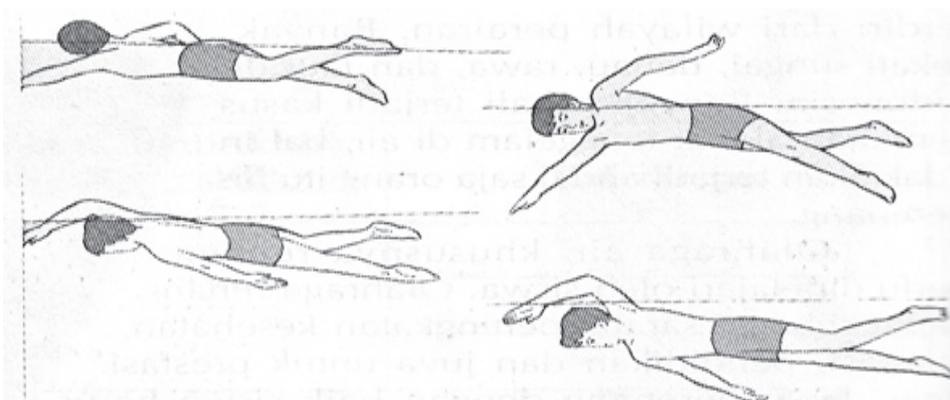
Renang gaya crawl merupakan renang yang dilakukan dengan posisi tubuh telungkup di permukaan air. Di dalam pelaksanaannya, renang gaya ini memiliki unsur atau bagian yang harus diperhatikan. Diantaranya yaitu:

1. Posisi badan

Posisi badan pada renang gaya crawl ini perlu dijaga, agar berada pada sikap yang *streamline*, atau posisi yang sehorizontal (sedatar) mungkin dengan permukaan air.

Posisi badan seperti ini sangat menguntungkan, sebab dapat mengurangi atau memperkecil tahanan depan. Pada saat berenang, posisi badan perenang harus terus dijaga agar tetap dalam posisi sedatar mungkin supaya efisien tenaga, dan laju sang perenang lebih cepat.

Coba lihat pada ilustrasi gambar di bawah ini!



Posisi badan dalam renang gaya crawl.
Buku Pendidikan Jasmani Piranti Hal 116

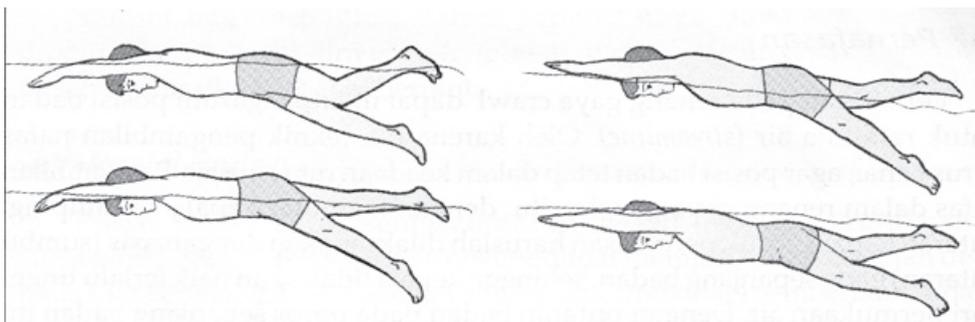
2. Gerakan kaki

Gerakan kaki dalam gaya rimau berfungsi sebagai penyeimbang dan merupakan salah satu sumber daya dorong ke depan. Gerakan kaki renang gaya crawl dilakukan dengan naik turun.

Gerakan kaki atau tendangan kaki dalam gaya crawl dilakukan dengan amplitudo antara 25-40 cm. Gerakan kaki ini dimulai dari pangkal paha hingga persendian lutut.

Pukulan ke arah bawah harus dilakukan lebih kuat dan keras dibanding pukulan ke arah atas. Gerakan kaki haruslah dilakukan dengan frekuensi tinggi atau pada umumnya gerakan kaki ini dilakukan dengan 6 kali tendangan kaki, untuk dua kali putaran lengan.

Renang gaya rimau untuk gerakan kaki ini bisa dilihat pada ilustrasi di bawah ini!



Gerakan kaki renang gaya crawl.
Buku Pendidikan Jasmani Piranti Hal 117

3. Gerakan lengan gaya crawl

Gerakan lengan dalam renang gaya crawl terdiri dari dua gerakan, yaitu:

a. Gerakan rekaveri

Gerakan yang dinamakan rekaveri ini adalah gerakan lengan selama di luar air. Gerakan ini dilakukan dengan memindahkan telapak tangan saat ke luar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.

Gerakan pertama dalam rekaveri lengan yaitu siku terlebih dahulu muncul ke permukaan air, sedangkan lengan yang ke bawah mengikuti bersama telapak tangan dan jari-jari. Gerakan ini dilakukan dalam keadaan lemas (rileks).

Sebaiknya gerakan rekaveri tidak dilakukan ke arah samping, sebab hal itu akan mengakibatkan tubuh bagian belakang (pantat dan kaki) akan berbelok-belok.

b. Gerakan mendayung

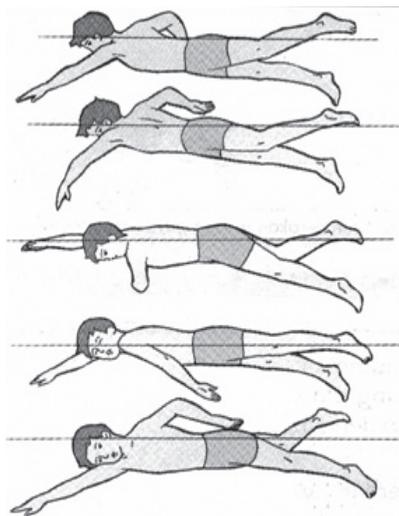
Gerakan mendayung terdiri dari gerakan tarik (pull) dan gerakan dorong (push). Kedua gerakan ini dilakukan setelah melakukan gerakan *entry* terlebih dahulu.

Gerakan *entry* adalah gerakan ujung jari lebih dulu masuk ke dalam kira-kira 30 cm di depan kepala. Setelah gerakan *entry* selesai, tarikan lengan ini dilakukan di bawah badan dan siku dibengkokkan ke arah dalam. Sudut bengkokan tersebut antara 145 sampai 90 derajat.

Tarikan dilakukan pelan-pelan kemudian sedang dan cepat. Arah tarikan lengan dan tangan adalah diagonal menuju ke arah pinggang sebelahnyanya. Tarikan tersebut akan berubah arah karena tangan tetap menekan air.

Tarikan ini akan membentuk 'S' di bawah permukaan air. Akhir dari tarikan lengan adalah sewaktu tangan melewati bawah bahu dan dada. Kemudian dorongan lengan dilakukan setelah telapak tangan mencapai garis bahu.

Gerakan tarikan dimulai dengan mengubah arah telapak tangan mencapai garis bahu, menuju arah paha. Lalu setelah itu dorongan berakhir pada saat ibu jari menyentuh paha, yang dilanjutkan untuk gerakan rekaveri lengan berikutnya.



Gerakan lengan dalam renang gaya crawl.
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 117

4. Pernapasan

Teknik pernapasan pada renang gaya crawl ini dapat memengaruhi posisi badan untuk rata-rata air (streamline). Karena itulah maka teknik pengambilan napas harus dilakukan dengan benar, agar posisi badan tetap dalam keadaan rata-rata air.

Pengambilan napas dalam renang gaya crawl yaitu dengan memutar kepala ke samping. Putaran kepala untuk pernapasan haruslah dilaksanakan dengan axis (sumbu putaran) garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi dari permukaan air.

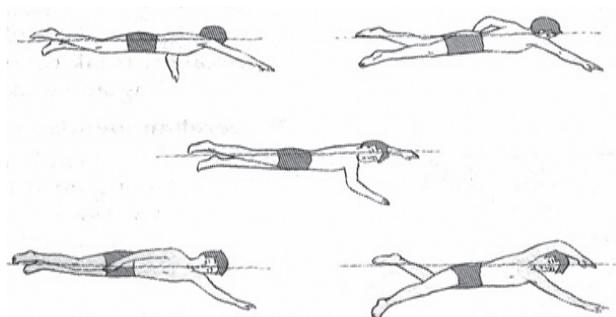
Dengan perputaran badan pada poros sepanjang badan ini dapat memungkinkan tubuh perenang tetap berada pada posisi rata-rata air. Ketika mulut berada di atas permukaan air, perenang mengambil udara sebanyak-banyaknya, sedangkan pengeluaran napas dilakukan di dalam air.

Pengeluaran napas tepat dilakukan sebelum kepala diputar untuk mengambil napas kembali. Udara harus diledakkan ke luar, sebelum mulut mulai mengambil napas kembali. Hembusan udara dapat dilakukan melalui mulut secara ledakan (explosive breathing).

5. Koordinasi

Saat melakukan teknik renang gaya crawl, kemampuan koordinasi gerakan renang cukup penting. Koordinasi dalam gerakan renang adalah penyesuaian antara gerakan lengan dan kaki serta pernapasan agar kegiatan renang dapat dilakukan secara selaras.

Gerakan lengan, gerakan kaki, dan pernapasan pada gaya crawl dilakukan secara serempak. Berlatihlah terus-menerus agar dapat melakukan gerakan koordinasi seperti telah disebutkan di atas tadi.



Rangkaian gerakan renang gaya rimau (crawl).
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 118

Teknik Renang Gaya Dada atau Katak

Gaya dada atau gaya katak merupakan gaya berenang tertua jika dibandingkan dengan gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya dada ini disebut juga dengan renang gaya katak karena gerakannya mirip dengan gerakan katak yang sedang berenang.

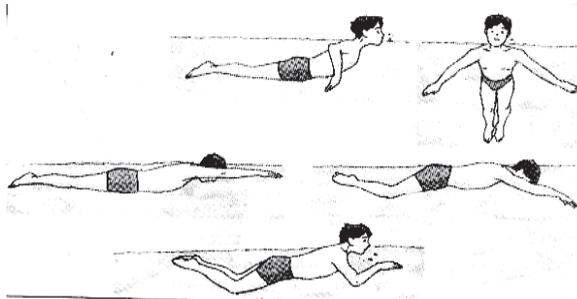
Berikut ini beberapa unsur atau bagian yang harus diperhatikan di dalam pelaksanaan renang gaya dada, yaitu:

1. Posisi badan

Pada renang gaya dada ini, posisi badan harus sehorizontal mungkin dengan permukaan air (streamline). Sikap tubuh yang seperti ini dapat memperkecil hambatan depan pada saat seseorang sedang berenang.

Posisi badan yang kurang sejajar dengan permukaan air atau tidak sesuai streamline memberikan tahanan yang besar dari depan dan pusaran air. Hal ini menyebabkan gerakan renangnya akan lebih lambat dan berat.

Posisi badan yang streamline dapat memperkecil tahanan depan sehingga mampu menempuh jarak renang dengan lebih cepat.



Posisi badan pada renang gaya dada.
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 119

2. Gerakan kaki

Pada renang gaya dada ini, gerakan kaki mirip dengan gerakan kaki katak yang sedang berenang. Daya dorong ke depan yang dominan dalam renang gaya dada diperoleh dari gerakan kaki. Seperti gerakan kaki pada gaya renang lainnya, maka gerakan kaki pada gaya dada terdiri atas 2 bagian, yaitu:

- a. Gerakan rekaveri atau gerakan kontra
Gerakan rekaveri adalah gerakan yang dilakukan dari sikap

meluncur kedua kaki ketika dalam keadaan lurus lalu dimulai dengan gerakan menarik kaki dengan cara lutut ditekuk ke bawah. Gerakan ini dilakukan dengan pelan untuk mengurangi tahanan.

Telapak kaki selama tarikan tetap menghadap ke atas. Lebar antara kedua lutut tidak lebih dari jarak antara kedua bahu. Tumit sedekat mungkin dengan pantat. Akhir dari rekaveri lutut terletak di tengah-tengah antara tumit dan pantat. Antara tumit, lutut dan pantat membentuk huruf "V".

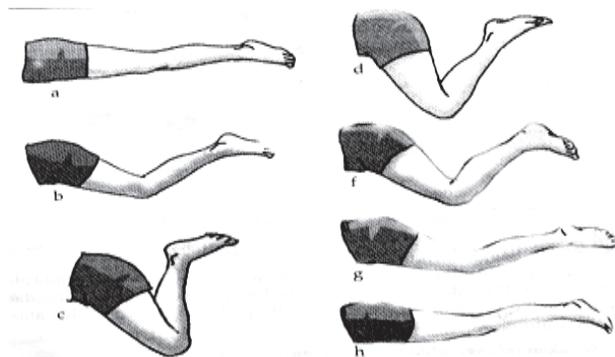
Apabila lutut terlalu ditarik ke depan sehingga lutut berada di bawah perut, maka pantat akan keluar dari permukaan air. Sebaliknya, apabila lutut terlalu di belakang, maka kaki akan keluar dari permukaan air. Karena itu perhatikanlah baik-baik posisi bagian tubuh di atas. Pada akhir dari rekaveri ini maka telapak kaki dari keadaan lurus akan berada pada keadaan tertekuk.

b. Gerakan tendangan kaki

Pada gerakan tendangan kaki dalam renang gaya dada ini, gerakan kaki merupakan sumber daya dorong ke depan yang paling dominan. Gerakan tendangan kaki dimulai setelah berakhirnya gerakan rekaveri kedua kaki. Tendangan kaki dari gaya dada ini adalah tendangan mencambuk.

Kedua kaki ditendangkan ke arah luar dan dirapatkan kembali. Gerakan ini melingkar setengah lingkaran. Kecepatan gerakan tendangan kaki dimulai dari gerakan pelan ke arah cepat, dan ketika kaki memutar maka lakukan gerakan mencambuk.

Sedangkan akhir dari gerakan melipat, dilanjutkan dengan membuka atau memutar pergelangan kaki hingga mengarah ke luar untuk sikap mendorong. Dari posisi siap mendorong, lakukan injakan dan diakhiri dengan lecutan hingga berakhir lurus di belakang. Lihat ilustrasi di bawah ini!



Gerakan kaki dalam renang gaya dada.
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 120

3. Gerakan Lengan

Pola gerakan lengan yang dilakukan dari kedua tangan, menggambarkan bentuk hati yang terbalik. Jika Anda ingin dapat menghasilkan kecepatan renang gaya dada yang tinggi, gerakan lengan ini harus dilakukan dengan benar. Gerakan lengan pada gaya dada terdiri atas dua bagian, yaitu:

a. Gerakan mendayung

Gerakan mendayung yaitu gerakan yang menghasilkan dorongan maju. Gerakan mendayung dalam gaya dada terdiri dari dua tahap, yaitu tarikan (pull) dan dorongan (push).

Gerakan mendayung ini dilaksanakan dari pelan ke arah cepat, sampai kedua lengan bawah dapat menjadi satu di bawah dada. Gerakan mendayung dalam gaya dada, dimulai dari posisi mengapung, dalam keadaan meluncur, tangan lurus ke depan. Lengan ditarik ke arah samping bawah sehingga tangan berada pada kedalaman sampai 20 cm di bawah permukaan air.

Tangan harus lebih rendah dari siku dan telapak tangan menghadap ke luar. Dari posisi lengan yang hampir lurus ini, dimulailah dayungan lengan. Kedua lengan berpisah, tangan diarahkan ke bawah dengan menekuk pergelangan tangan dan merupakan bilah yang mendayung ke arah luar, siku menjadi semakin tinggi karena ditekuk dan dengan demikian tangan serta lengan bagian bawah dapat mendorong lebih banyak air dengan garis lengkung.

Setelah itu, lengan bagian bawah diarahkan ke belakang dengan garis lengkung ke dalam. Telapak tangan yang tadi dimiringkan ke luar sekarang dimiringkan ke dalam. Lengan bagian atas digerakkan ke bawah, bahu menjadi naik ke permukaan air, kepala terangkat secukupnya untuk mengambil napas.

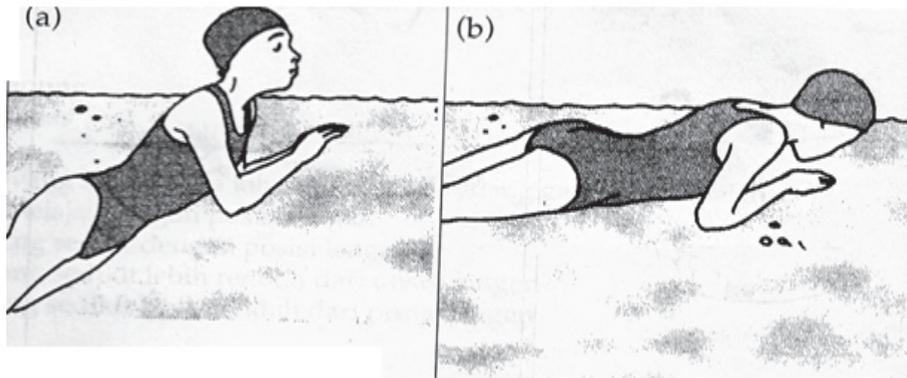
Jangan lupa bahwa gerakan mendayung ini dilaksanakan dari pelan ke arah cepat, sampai kedua lengan bawah dapat menjadi satu di bawah dada.

b. Gerakan rekaveri

Gerakan rekaveri merupakan gerakan kontra atau gerakan yang menghasilkan tahanan bagi para perenang. Gerakan rekaveri dilakukan setelah lengan melakukan gerakan mendayung sampai kedua tangan di bawah dada.

Gerakan rekaveri merupakan gerakan yang menimbulkan tahanan ke depan. Untuk menghindari tahanan depan yang besar, maka gerakan rekaveri dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan ke muka dengan pelan.

Lihat ilustrasi di bawah ini!



Gerakan lengan dalam renang gaya dada.
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 121

4. Pernapasan

Lalu, gerakan seperti apa yang dilakukan untuk mengambil napas dalam renang gaya dada ini? Pada renang gaya dada, pengambilan napas dilakukan ketika wajah diangkat ke luar permukaan air. Sampai ke batas dahi ketika lengan melakukan gerakan mendayung ke dalam dan kembali ke arah muka atau wajah, pada saat itulah perenang mengambil napas.

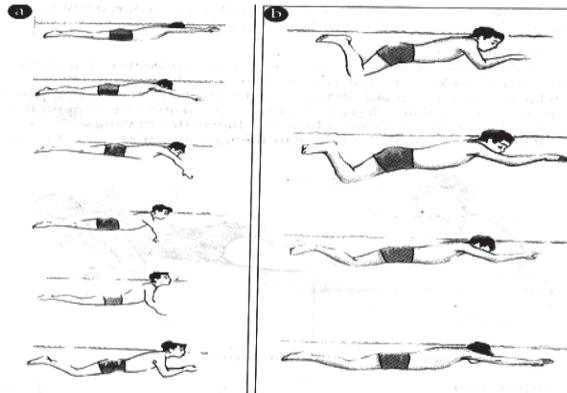
Dalam pengambilan napas, naiknya kepala diusahakan sesedikit mungkin atau secukupnya saja untuk dapat bernapas. Pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air. Lalu udara dikeluarkan pada saat kepala akan keluar dari permukaan air. Hembusan udara yang dihasilkan dilakukan melalui mulut secara ledakan (explosive breathing).

5. Koordinasi

Di dalam gerakan renang, koordinasi adalah persesuaian antara gerakan lengan dan kaki serta pernapasan, agar semuanya dapat dilakukan secara seirama dan selaras. Gerakan renang gaya dada adalah serangkaian gerakan kaki, lengan dan pernapasan yang dilakukan secara serempak.

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, perenang harus dapat merangkaikan berbagai macam gerakan ke dalam satu rangkaian gerakan yang utuh dan selaras. Hal yang harus diingat ketika melakukan renang gaya dada ini adalah bahwa gerakan lengan dan gerakan kaki tidak dilakukan secara bersamaan dan juga tidak dilakukan secara bergantian.

Gerakan kaki dan lengan dilakukan secara bersautan antara gerakan lengan dan gerakan kaki. Lihat ilustrasi di bawah ini!



Rangkaian renang gaya dada.
Buku Pendidikan Jasmani, Piranti Hal 122

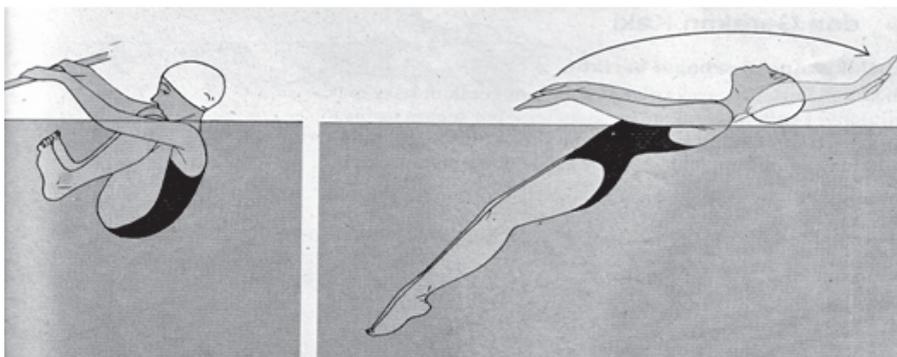
Latihan Dasar Renang Gaya Punggung

Jika ingin menjadi seorang perenang gaya punggung yang andal, kamu harus meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kelenturan gerakan refleksinya agar gerakannya lebih lancar, lincah, dan mencapai hasil yang maksimal. Berikut ini latihan-latihan renang gaya punggung yang bisa dipelajari.

1. Posisi tubuh renang gaya punggung harus dilakukan telentang di permukaan air. Dengan posisi tubuh seperti ini maka perenang dapat leluasa mengatur pernapasan, dan mulut atau hidungnya tidak kemasukan air apabila tangannya diayunkan.
2. Mulai melakukan gerakan atau latihan meluncur. Cara melakukannya, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam dengan jarak selebar badan. Kedua lutut ditekuk ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam dan berada di antara kedua lengan.
3. Lepaskan pegangan kedua tangan dan luruskan badan.
4. Bersamaan dengan gerakan ke tiga, kedua kaki menolak secara kuat pada dinding kolam sehingga badan terdorong ke depan.

5. Usahakan agar muka atau wajah tetap di atas permukaan air dan kedua lengan berada di sisi badan.

Lihat ilustrasi di bawah ini!

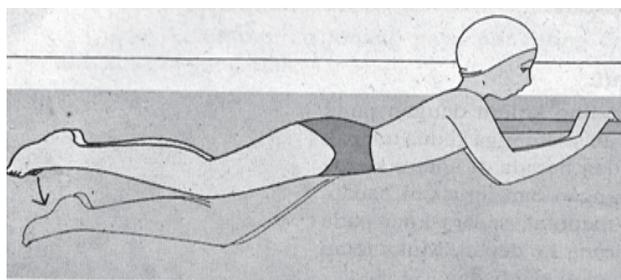


Latihan meluncur.

Buku Gembira Berolahraga, Tiga Serangkai Hal 91

6. Lalu berikutnya mulailah dengan melatih gerakan kaki. Begini cara melakukannya, mula-mula berdiri menghadap pada dinding kolam renang.
7. Kedua lengan tangan dibengkokkan ke atas dan berpegang pada tepi kolam.
8. Angkatlah kedua kaki ke permukaan air, posisi kaki harus lurus dengan badan dan kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
9. Lalu gerakkanlah kedua kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian. Ingat, gerakan itu dimulai dari pangkal paha.
10. Perhatikanlah posisi lutut. Posisi lutut agak sedikit dibengkokkan dan diakhiri dengan lecutan ujung kaki.
11. Gerakan kedua kaki harus lentur, tetapi bertenaga. Pada saat menggerakkan kaki ke atas, gerakan tangan yang dikeluarkan lebih besar dibandingkan dengan gerakan kaki ke bawah.

Lihat ilustrasi di bawah ini!



Latihan gerakan kaki.

Buku Gembira Berolahraga, Tiga Serangkai Hal 92

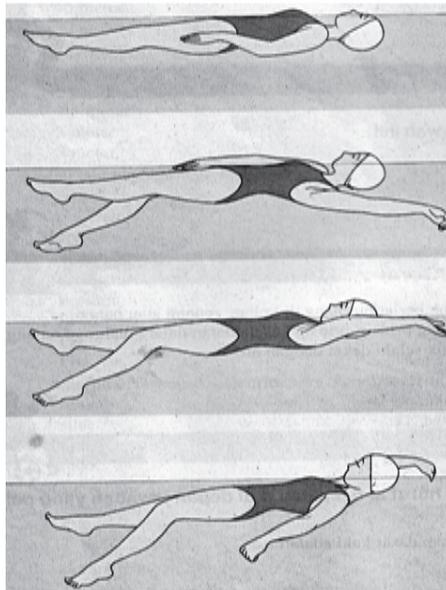
Setelah melakukan gerakan meluncur dan latihan kaki, maka Anda dapat menggabungkan antara gerakan meluncur dan gerakan kaki di atas. Mari kita mulai!

Ingatkah Anda latihan dasar sebelumnya? Coba ulangi kembali gerakan-gerakan tersebut secara terpisah. Lalu, cobalah menggabungkan kedua gerakan tersebut. Jika sulit, cobalah perlahan-lahan dan ikuti langkah demi langkah yang telah diterangkan di atas.

Setelah cukup lancar melakukan gerakan gabungan itu, sekarang Anda dapat melatih gerakan lengan. Cara melakukannya sebagai berikut:

1. Mulailah dengan menggaitkan salah satu kaki pada tepi kolam.
2. Tempatkan kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak sedikit ke bawah, sehingga dapat memberi kekuatan menyangga kolam.
3. Lalu secara bergantian, kedua lengan diayunkan ke atas air sehingga melampaui kepala dan masuk ke dalam air.
4. Letakkanlah kedua tangan itu agar berada agak ke samping badan.
5. Setelah tangan masuk ke dalam air, mulailah menekan dan mendorong air dengan kuat hingga lengan lurus di sisi badan.
6. Untuk mendapatkan tenaga dorong yang besar saat menekan dan mendorong air, jari-jari hendaknya dirapatkan.

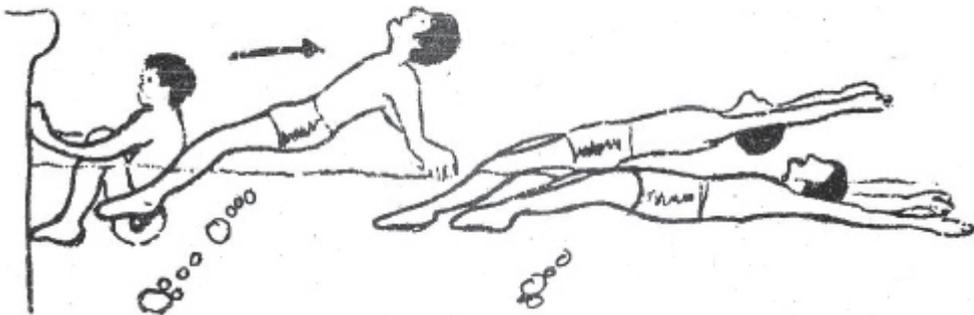
Lihatlah ilustrasi di bawah ini:



Latihan gerakan lengan 1-4.
Buku Gembira Berolahraga, Tiga Serangkai Hal 93

Nah, Anda sudah mengerti tahapan-tahapan di dalam melakukan renang gaya punggung bukan? Agar memudahkan Anda melakukan renang gaya punggung, maka kita akan merangkum tahapan belajar renang gaya punggung ini dengan dua langkah mudah, yaitu:

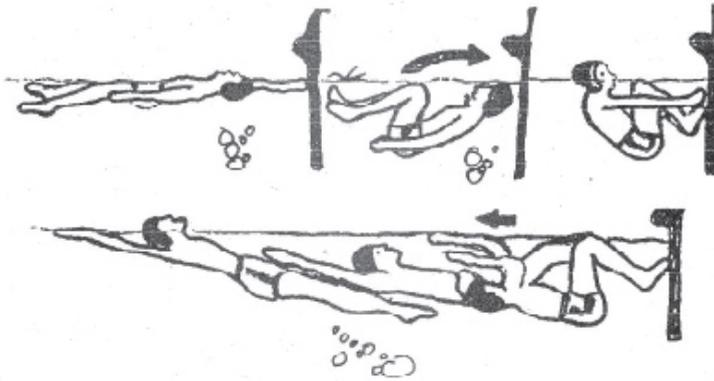
1. Cara melakukan start renang gaya punggung.
 - Tangan memegang sisi balok start.
 - Lutut dilipat.
 - Kedua telapak kaki diletakkan pada dinding kolam di bawah permukaan air.
 - Kaki diletakkan sejajar.
 - Pada aba-aba “start” tembakan pistol atau peluit, kaki diluruskan dahulu.
 - Kemudian tangan dilemparkan dalam keadaan lurus melonjak ke atas.
 - Waktu badan melayang, posisikanlah agak dilengkungkan sehingga berusaha melewati air di dekatnya sejauh mungkin.
 - Gerakan tangan yang pertama kali dilakukan adalah pada waktu mencapai kecepatan renang kita.



Start renang gaya punggung.
Buku LKS Olahraga & Kesehatan, Hal 56

2. Cara melakukan pembalikan renang gaya punggung.

Pembalikan renang pada gaya punggung dilakukan setelah salah satu dari tangan menyentuh tepi kolam, segera mengambil sikap seperti duduk dengan cara melipatkan kaki ke atas, kemudian berputar ke samping, diteruskan dengan *push* atau mendorong dari kedua belah kaki. Dapat juga dengan melakukan kontra salto (hal ini sulit dilakukan dan jika belum berpengalaman sebaiknya tidak melakukannya).



Pembalikan renang gaya punggung.
Buku LKS Olahraga & Kesehatan, Hal 56

Memperdalam Teknik Renang Gaya Bebas

Jika Anda ingin berenang dengan cepat tanpa memedulikan berbagai macam gaya berenang yang harus dipelajari oleh seorang pemula, maka Anda dapat memperdalam teknik berenang gaya bebas. Berenang gaya bebas memang mampu membuat seseorang berenang lebih cepat daripada para perenang yang memakai gaya lainnya.

Benarkah begitu? Yuk, kita perhatikan teknik berenang gaya bebas di bawah ini!

Siklus gaya bebas berikut ini dipergunakan untuk sesi latihan yang berguna untuk mempelajari gaya bebas dengan mudah dan lancar. Jika kamu pernah mendengar atlet renang Amerika Serikat yang sangat terkenal bernama Ian Thorpe dan Grant Hackett, mereka juga memakai teknik gaya bebas seperti ini.

Seperti gaya renang lainnya, kunci untuk menguasai gaya bebas adalah berlatih dengan sabar dan konsisten. Perhitungannya seperti ini, jika kamu berlatih satu sampai tiga kali seminggu, maka dua bulan berikutnya mudah-mudahan kamu dapat menguasainya. Belajarlah dengan menggunakan badan samping sesering mungkin (fase 1-3).

1. Putar badan perlahan-lahan dari satu posisi ke posisi berikutnya (atau kembali lagi) dan cobalah rasakan apa yang terjadi dengan tubuhmu. Tujuannya adalah untuk merasakan tubuhmu meluncur untuk berenang secepat mungkin atau berenang lebih cepat dengan lebih sedikit kayuhan. Untuk setiap jarak yang ditempuh, hitunglah jumlah kayuhanmu.



Posisi 1

Ini adalah latihan teknik renang gaya bebas yang paling ideal untuk perenang pemula

2. Tendang dengan posisi tubuh miring. Jika tendanganmu terlalu lemah, gunakan kaki bebek (Tritan or Zoomers). Jika kamu ingin berenang dengan sangat cepat, jangan banyak membuat gerakan yang tidak perlu, santai saja dan rasakan airnya.

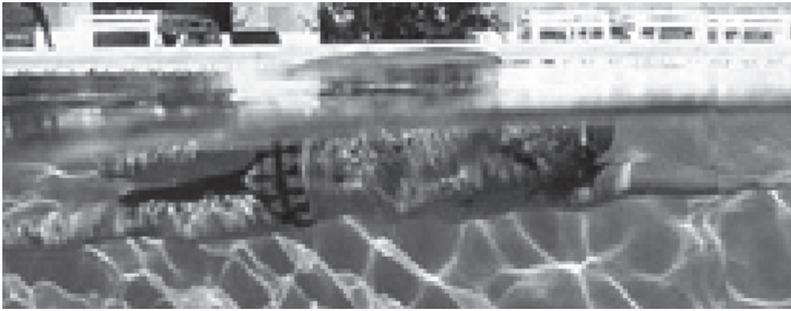
Berikut ini tips dari Pelatih Olimpiade Gennadi Touretski. Ia mengatakan bahwa:

- a. Anda harus berenang seperti ikan: Gennadi Touretski menjelaskan rahasia Popov dan Klim.
- b. Keseimbangan itu sangat penting.
- c. Berenang lebih cepat dengan postur badan dan teknik mengapung yang sempurna.
- d. Latihlah dasar keseimbangan dan daya apung.



Posisi 2

3. Berikutnya, putar kepala ke arah samping. Anda akan dapat melihat permukaan air dari bawah. Jaga keseimbangan Anda. Jika Anda merasa tidak nyaman, balikkan wajah ke atas lagi. Langkah berikutnya adalah melihat ke bawah, ke arah dasar kolam renang.



Posisi 3

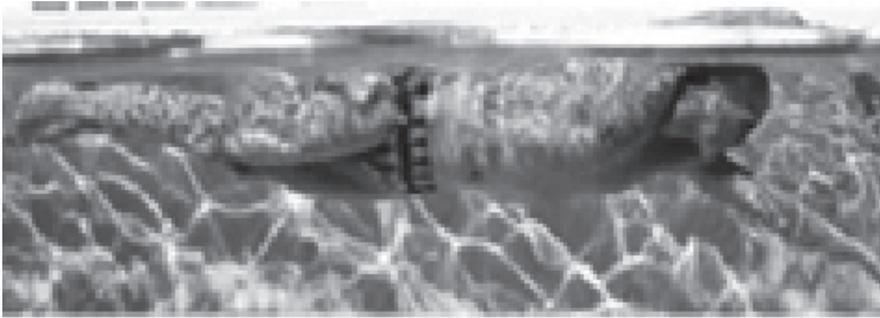
4. Perhatikan bahwa si perenang atau diri Anda dapat melihat ke bawah tanpa kehilangan keseimbangan. Badan si perenang tertarik sepenuhnya secara mendatar. Lengan kanannya muncul di permukaan. Penting untuk diperhatikan bahwa kepala harus selalu tersembunyi di bawah air.

Sekarang, tariklah lengan kanan Anda. Rasanya sama dengan menarik tangan keluar dari saku celana. Lihat ke dasar kolam renang sambil tetap mempertahankan keseimbangan di badan kiri.



Posisi 4

5. Sekarang bayangkanlah bahwa Anda sebagai perenang berada dalam keadaan seimbang yang sempurna, rileks dan meluncur. Bayangkanlah segelondong kayu yang ada di air. Gunakan otot dada Anda yang kuat untuk memulai gerakan berguling dari sisi badan kiri ke badan kanan, langsung sesudah Anda menyelipkan tangan kanannya ke dalam air. Mulai tarik lengan kiri Anda. Gulingkan badan seperti segelondong kayu.



Posisi 5

6. Pada tahap ini, bayangkanlah jarak antara dagu dan pundak kiri. Foto di atas ini menunjukkan kepala si perenang yang mulai berputar seiring dengan perputaran badan. Ini dilakukan agar ia dapat bernapas (bila perenang memutuskan untuk mengambil napas), dan dagunya terkunci di dekat pundak.



Posisi 6

www.google/images (posisi 1 s/d 6)

7. Pada posisi terakhir ini atau posisi enam, bayangkan segelondong kayu di dalam air. Gunakan otot dada yang kuat untuk mengawali gerakan mengguling dari sisi kiri ke sisi kanan, langsung setelah lengan kanan masuk ke dalam air. Tarik lengan kiri dan gulingkan badan Anda seperti segelondong kayu.

Perhatikan beberapa tips berikut ini:

- Apabila Anda memutuskan untuk tidak mengambil napas untuk satu atau lebih tarikan lengan, kepala tidak ikut berputar dengan badan Anda. Sebagai gantinya, Anda harus selalu melihat ke bawah sampai saat di mana Anda memutuskan untuk mengambil napas.
- Apabila Anda memutuskan untuk mengambil napas, kepala Anda akan berputar bersama dengan badan, sementara dagu seperti diikat di pundak dengan karet gelang.

Sekarang, Anda telah selesai mempraktikkan gerakan gaya bebas dalam berenang. Berhentilah sejenak dalam keadaan badan seimbang untuk mengambil napas sebelum melihat ke bawah, ke dasar kolam, dan memulai siklus renang baru ke arah yang berlawanan. Jika Anda berhasil, maka latihan ini akan berlanjut.

Berikutnya, cobalah sebuah fase dengan transisi yang mulus dengan tidak pernah kehilangan keseimbangan dan posisi badan yang benar. Akhirnya Anda harus bisa melakukannya dengan cepat.

Itulah beberapa teknik dasar, gerakan dan latihan yang bisa ditiru dan dilakukan oleh mereka yang ingin belajar berenang dengan dasar yang baik. Ingatlah, berlatih berenang membutuhkan kesabaran dan konsisten dalam berlatih. Apabila ingin berlatih olahraga yang satu ini, ada baiknya jika Anda bergabung dengan tim-tim renang atau klub renang yang semakin mudah ditemui di kota-kota besar Indonesia.

Selain dapat lebih cepat menguasai berbagai macam gaya renang di atas, bergabung dengan klub renang tentunya memiliki beragam manfaat lainnya daripada belajar sendiri. Ada anggapan yang mengatakan bahwa mereka yang bergabung dengan klub atau tim renang adalah para perenang yang ingin menjadi atlet atau diharuskan menjadi atlet. Anggapan seperti ini adalah salah.

Siapa saja bisa bergabung dengan klub renang. Semua keputusan berada di tangan Anda sebagai calon perenang. Anda bisa saja berlatih renang dengan menyewa guru renang privat dan berlatih di kolam renang pribadi atau kolam renang umum. Atau bisa juga bergabung dengan salah satu klub renang. Jika Anda tertarik untuk bergabung dengan klub renang, marilah kita mengunjungi beberapa klub renang terkenal di Indonesia seperti yang tertulis di bawah ini.

Klub-klub Renang

Jika Anda berjalan-jalan mengunjungi kolam renang terkenal atau legendaris di kota-kota kecil atau kota besar seluruh Indonesia, Anda dapat menjumpai beberapa klub renang yang telah melahirkan atlet-atlet renang andalan Indonesia. Misalnya di DKI Jakarta. Sebagai kota metropolitan dan ibukota Indonesia, tentunya banyak klub tua dan muda yang berdiri di kota ini. Salah satunya adalah klub atau PRI Baruna. Juga di Semarang, sebagai ibukota Jawa Tengah. Di sana pada tahun 2001 lalu telah berdiri klub renang baru bernama Spectrum. Berikut ini profil kedua klub tersebut.

1. PRI Baruna

Klub renang Baruna tergabung dalam Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). PRI BARUNA telah lama mengelola kegiatan olahraga renang yang bernuansa kekeluargaan. PRI BARUNA memiliki banyak pelatih bersertifikat serta fasilitas latihan khusus di kolam renang Bulungan dan kolam renang Lebak Bulus.

Jadwal latihan klub ini adalah sebagai berikut:

- Hari Senin, Rabu, dan Jumat pukul 16.30 di kolam renang Bulungan.
- Hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pukul 16.30 di kolam renang Lebak Bulus.

PRI BARUNA membuka kesempatan seluas-luasnya bagi para pelajar Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, serta para orangtua yang berminat untuk mendaftarkan putra-putrinya berlatih renang bersama dan menjadi anggota PRI BARUNA. Untuk itu, calon murid diberi kesempatan untuk dapat melakukan trial (percobaan) berenang sebanyak tiga kali secara gratis. Apabila tertarik maka mereka diperbolehkan langsung datang ke kolam renang Bulungan dan kolam renang Lebak Bulus pada jam latihan yang telah disebutkan di atas.



Logo klub renang Baruna.
klub-renang.blogspot.com

Menurut PRI BARUNA, setiap orangtua tentu berharap putra-putrinya tumbuh berkembang secara optimal, baik mental maupun fisik, berbadan sehat, cerdas, memiliki daya kreasi, dan berprestasi tinggi. Untuk itulah diperlukan lingkungan pergaulan yang kondusif. Dalam wadah lingkungan pergaulan yang aman dan tenteram, anak tumbuh positif, dapat menyalurkan bakat dan kemampuan, mengembangkan kepribadian jujur, takwa kepada Allah SWT, disiplin, dan tidak berputus asa dalam mencapai prestasi yang dicita-citakan.

Maka, menurut Klub Baruna, melalui kegiatan olahraga seperti berenang, semua pertumbuhan dan pengembangan fisik maupun mental akan membuahkan hasil yang maksimal. Melalui olahraga renang, orang tua akan mengembangkan serta membantu pertumbuhan fisik dan mental anak lebih sehat sejak usia dini. Tetapi berbeda dengan olahraga

lainnya, pada olahraga renang batas-batas usia sangat menentukan. Karena itulah dianjurkan untuk berlatih berenang sejak usia dini.

2. Klub Renang Spectrum

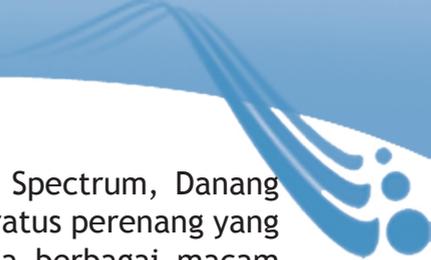
Meski bisa dibilang baru, klub renang Spectrum yang berada di kota Semarang, Jawa Tengah, ini telah memiliki bibit atlet andalan yang patut diperhitungkan di kancah persaingan olahraga renang masa depan.

Spectrum berdiri 10 Januari 2001. Di kota Semarang sendiri sudah berdiri beberapa klub renang yang masih eksis, misalnya TCS. Jika dibandingkan dengan klub renang yang sudah puluhan tahun malang melintang, Spectrum memang kalah kelas, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Tetapi, Spectrum sebagai klub renang baru harus diperhitungkan. Jika dilihat dari prestasi para perenangannya, klub yang menggunakan Kolam Renang Manunggal Jati sebagai tempat latihan ini ternyata mampu bersaing di tingkat Jawa Tengah. Misalnya saja ketika Kejuaraan Renang Antar Sekolah (KRAS) Se-Jateng-DIY di Yogyakarta yang dilaksanakan pada tanggal 20 sampai 21 Januari 2007. Dalam pertandingan itu, Spectrum mampu menempatkan salah satu perenangannya, yaitu Capita Chrishna yang berusia sembilan tahun menjadi perenang terbaik.



Pertandingan renang anak usia sekolah.
www.google/images

Klub ini juga mampu mengikutsertakan beberapa perenangannya dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Jateng atau pun Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas). Ini menjadi sinyal bahwa perkumpulan renang tersebut mampu mencetak bibit-bibit renang Jawa Tengah—khususnya Semarang—untuk masa depan.



Menurut Ketua Umum Perkumpulan Renang Spectrum, Danang Sulistyanto, klub renang tersebut telah memiliki seratus perenang yang dibina dan dapat menjadi andalan Spectrum pada berbagai macam kejuaraan renang. Selama ini, Spectrum telah membina para perenang dengan tingkatan usia minimal empat tahun.

Sebenarnya masih banyak klub-klub lain yang bisa ditampilkan di sini, tapi untuk sekadar pengenalan maka kedua klub di atas dapat mewakili seperti apa klub renang atau yang lebih sering dikenal dengan PRI atau PR (Perkumpulan Renang) ini.

Bergabung dengan satu klub renang tertentu di daerahmu tentu dapat mendongkrak prestasi renang Anda jika Anda memang ingin menjadi atlet atau serius di bidang olahraga yang satu ini. Namun, jika Anda sekadar ingin memperlancar gaya renangmu dan bersosialisasi, maka klub renang juga bisa menjadi pilihan terbaik untuk Anda dan perenang lainnya.

Selamat bergabung dengan klub renang!



BAB 4

JENIS DAN UKURAN KOLAM RENANG



Ketika ingin berenang apa yang pertama kali terlintas di benakmu?

Ya, Anda tentu membayangkan dapat segera menceburkan diri ke tengah kolam renang yang besar. Kolam renang adalah tempat yang paling dicari oleh orang-orang yang suka berenang. Di tempat ini mereka bisa bermain air sepuasnya dan melatih gerakan renang yang mereka kuasai.

Ada berbagai macam jenis dan ukuran kolam renang yang kita kenal. Biasanya kita membedakan kolam renang dengan kolam renang di dalam ruangan (indoor) atau kolam renang di luar ruangan (outdoor). Masing-masing kolam renang tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri.

1. Kolam Renang Dalam Ruangan (Indoor Swimming Pool)

Kelebihan kolam renang ini antara lain:

- Bisa digunakan di setiap cuaca.
Para perenang bisa berenang kapan pun mereka mau dan tidak tergantung pada keadaan cuaca yang sedang buruk, misalnya hujan.
- Memberikan privasi lebih bagi para perenang.
Karena kolam renang ini berada di dalam ruangan yang tertutup maka tidak sembarang orang bisa masuk dan melihat keadaan kolam renang dari luar.
- Kolam renang di dalam ruangan memiliki fasilitas-fasilitas khusus, misalnya kolam renang air hangat.

Fasilitas yang disediakan oleh pengelola kolam renang indoor memberikan banyak kemudahan bagi para perenang yang memiliki keadaan tertentu, misalnya para penyandang cacat atau mereka yang ingin berenang di air hangat

Adapun kekurangan kolam renang indoor, antara lain:

- Apabila pengunjung kolam terlalu banyak, sirkulasi udara tidak terlalu baik.

Biasanya kolam renang indoor yang berada di gedung atau bangunan tertentu memiliki tempat yang tidak terlalu besar, sehingga apabila pengunjung atau perenang yang datang terlalu banyak, akan menyebabkan ruangan pengap karena kurangnya sirkulasi udara. Kecuali jika pihak pengelola sudah mengantisipasi dengan menyediakan alat tertentu atau lubang udara.

- Pemandangan atau akses ke alam menjadi tertutup.

Kadangkala pengunjung kolam renang berniat untuk berwisata sekalian berenang. Apabila berkunjung ke kolam renang indoor yang memiliki pemandangan terbatas, maka akan menyebabkan para perenang tidak merasa sedang berekreasi. Hal ini dapat menyebabkan para perenang cepat merasa jenuh dan lelah, tidak rileks karena kurangnya pemandangan atau akses ke alam segar di sekitarnya.



Kolam renang indoor.
google/images

2. Kolam Renang Luar Ruangan (Outdoor Swimming Pool)

Kelebihan kolam renang ini antara lain:

- Mampu menyediakan berbagai macam pilihan ukuran dan jenis kolam renang karena luas lahan yang lebih besar daripada kolam renang dalam ruangan. Apalagi biasanya kolam renang di luar ruangan menempati areal luas khusus rekreasi.

- Menyediakan pemandangan alam dan situasi yang menyenangkan bagi para penggunanya.

Kolam renang di luar ruangan memiliki akses terbuka untuk melihat pemandangan alam di sekitarnya; pepohonan, langit yang cerah di atas kolam, dan sebagainya yang mampu memberikan efek berbeda bagi para perenang. Mereka akan lebih rileks dan lebih bebas berenang di luar.

- Sirkulasi udara yang lebih baik bagi para perenang.

Tentu saja kolam renang di luar ruangan atau outdoor memiliki kelebihan pada sirkulasi udara karena berada di luar ruangan. Apabila pengunjung atau perenang yang masuk ke kolam renang membludak, maka hal ini lebih bisa diantisipasi daripada kolam renang indoor.

- Fasilitas papan luncur, menara untuk terjun, atau lompat indah.

Biasanya kolam renang outdoor menyediakan fasilitas papan luncur di arena rekreasi mereka. Pengelola kolam renang mendirikan menara bagi para atlet lompat atau loncat indah. Begitu pula dengan ukuran kolam renang yang lebih besar yang dapat menampung berbagai macam lomba renang. Kolam renang yang ada pun kolam renang dengan jalur lintasan untuk berlatih para atlet renang.



Kolam renang outdoor.
Google/images

Adapun kekurangan kolam renang outdoor antara lain:

- Tidak bisa digunakan pada saat cuaca buruk.
Apabila hari hujan, kolam renang outdoor akan mengalami pengurangan pengunjung. Memang bagi para atlet renang, kondisi

cuaca yang buruk tidak akan menyebabkan mereka berhenti berlatih. Tapi, hal ini tidak akan berlaku bagi perenang amatir atau pengunjung lainnya yang sekadar berekreasi dan bermain air saja.

- Kolam renang outdoor tidak bisa memberi privasi lebih bagi para pengunjungnya.

Maksud privasi di sini dimaksudkan untuk para pengunjung yang ingin berkonsentrasi dalam berlatih renang, karena pada kolam renang outdoor, siapa saja dapat melihat ke kolam renang tersebut.

Selain kedua jenis kolam renang di atas, ada pula berbagai macam jenis kolam renang lainnya. Misalnya kolam renang dengan air panas atau dingin, kolam renang anak-anak dan kolam renang dewasa, kolam renang wisata dan kolam renang biasa untuk berlatih renang, dan lain sebagainya.

Kolam renang khusus anak-anak biasanya memiliki ukuran yang lebih kecil dan kedalaman airnya pun paling tinggi hanya seukuran betis orang dewasa, mungkin hanya beberapa sentimeter saja. Misalnya kolam renang anak ukuran 6 x 5,5 meter dengan kedalaman 0,5 meter, atau kolam anak berukuran 10 x 12 meter.

Di kolam renang anak-anak, unsur edukasi dan rekreasinya lebih kental dibanding kolam renang dewasa. Di kolam renang anak-anak, akan mudah dijumpai menara air atau papan seluncur yang bisa dipakai oleh anak-anak. Pengelola kolam pun ada yang memasang berbagai patung tokoh kartun favorit anak-anak di kolam untuk menarik minat mereka.



Kolam renang bagi anak.
Google/images

Kolam renang anak tidak boleh terlalu dalam dan tidak boleh terlalu licin. Jika berkunjung ke kolam anak, coba perhatikan apakah ada penjaga kolam yang bertugas, karena penting sekali untuk selalu memerhatikan dan menjaga anak-anak yang berada di kolam renang. Mereka paling rentan mendapat musibah berupa tenggelam atau tergelincir di kolam.

Kolam renang dewasa disediakan bagi para pengunjung yang sudah lebih tua dan berpengalaman. Anak-anak pun bisa berenang di kolam renang bagi orang dewasa ini apabila sudah menguasai kemampuan renang tingkat menengah.

Kolam renang dewasa ini memiliki beragam ukuran kedalaman. Biasanya kolam renang dewasa dibedakan berdasarkan ukuran meter kedalaman air. Ada kolam renang yang memiliki kedalaman satu meter (1 m). Ada pula kolam renang dengan kedalaman sekitar satu setengah meter (1,5 m), satu koma tujuh puluh lima meter (1,75 m), bahkan dua koma lima meter (2,5 m).

Begitu pula dengan ukuran besar kolam renang. Ada kolam renang dewasa yang berukuran 25 x 50 meter. Kolam renang untuk loncat indah berukuran 10 x 10 meter. Ada pula kolam renang dengan ukuran 7,11 x 10,5 meter yang berkedalaman 0,8 hingga 1,25 meter.

Sedangkan untuk kolam renang standar, biasanya yang dipakai adalah kolam renang ukuran olimpiade atau internasional bagi renang indoor. Kolam jenis ini berukuran panjang 25 meter, lebar 14,5 meter, dengan kedalaman sekitar 1,75 meter.

Ada pula kolam renang yang bisa dipakai untuk pertandingan atau lomba renang. Kolam renang ini mudah dibedakan dengan kolam renang lainnya. Kamu bisa menemukan kolam renang dengan lintasan-lintasan yang ditandai dengan tali panjang untuk memisahkan satu lintasan dengan lintasan lainnya.

Klub atau perkumpulan renang yang ada memakai kolam renang jenis ini untuk melatih anak didik mereka terbiasa berenang dengan lintasan lomba. Selain itu, ada pula kolam renang dalam satu tempat atau kompleks perumahan yang menyediakan berbagai macam jenis kolam dalam satu tempat. Misalnya ada kolam khusus anak-anak di sisi kiri. Di tengah ada kolam khusus dengan lintasannya. Di pinggir kanan ada kolam loncat atau kolam pemanasan.



Kolam renang dewasa.
Google/images

Kolam-kolam renang biasanya dibagi menjadi kolam renang khusus untuk latihan atau pertandingan renang, ada juga kolam renang yang dibuat khusus untuk rekreasi. Jika Anda berkunjung ke tempat-tempat rekreasi, mungkin di kota tempat tinggal Anda terdapat kolam renang air berangas hangat (untuk kesehatan kulit), kolam arus (contohnya seperti di Taman Jaya Ancol, Jakarta), ataupun kolam Water Boom (dengan perosotan seperti pipa yang panjangnya bisa mencapai lima meter). Berbagai kolam renang seperti ini mudah ditemui di lokasi wisata dan rekreasi di berbagai kota besar Indonesia.





BAB 5

RENANG: OLAHRAGA UNTUK SEGALA USIA

Baiklah, sekarang kita menuju topik yang sangat penting, yakni manfaat berenang yang sering didengung-dengungkan banyak orang.

Apakah benar berenang itu bermanfaat?

Tubuh manusia membutuhkan aktivitas olahraga yang teratur untuk menjaga agar fungsi organ dalam tubuh bekerja dengan baik. Berenang dipercaya sebagai olahraga yang paling baik karena beberapa alasan di bawah ini.

Renang dapat menyehatkan tubuh. Untuk mendapatkan manfaat dari berenang, Anda tidak harus menjadi seorang perenang andal atau atlet renang dulu. Berenang adalah salah satu kegiatan olahraga yang sehat, menyenangkan, cukup mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan beragam peralatan mahal. Orang dari berbagai kelompok umur dapat berenang, apa pun tingkat keahlian atau pengalamannya.

Dari beberapa jenis olahraga, berenang diakui mampu memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan. Sebagian orang merasa tidak terlalu sulit untuk mengerjakan dan memetik keuntungan dari olahraga ini. Para lansia misalnya, banyak dianjurkan untuk berenang mengingat ini adalah jenis olahraga yang paling lengkap, menggerakkan semua otot di tubuh, dan jarang menyebabkan luka karena jenis olahraga ini tidak membebani persendian.

Tetapi, seiring bertambahnya umur, sangat penting untuk menambah olahraga aerobik seperti senam yang tidak berat ke dalam rutinitas olahraga kita. Ini mudah saja digabungkan dengan renang. Sebelum berenang, mungkin kita bisa melakukan pemanasan dengan senam ringan.





Senam, sebagai pemanasan sebelum berenang.
www.nursyifa.net/kegiatan

Bagi banyak orang yang tidak kuat berolahraga berat seperti lari atau jogging, berenang bisa menjadi pilihan. Ada anggapan bahwa berenang tidak bisa menurunkan berat badan. Namun, anggapan ini tidak benar. Seperti olahraga lainnya, berenang membuat kita merasa bugar dan sehat. Juga dengan cara menjaga kestabilan berat badan. Apalagi dengan olahraga ini, para perenang menggerakkan seluruh bagian badannya.

Tentu olahraga saja –dalam hal ini berenang– tidak cukup. Jika ingin menurunkan berat badan, maka Anda harus mengkombinasikannya dengan pola makan yang sehat. Anda akan dengan mudah menurunkan berat badan dengan berenang seperti halnya bila melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti lari.

Untuk orang yang gemuk, berenang adalah olahraga yang lebih baik karena tidak menimbulkan beban pada sendi-sendi kaki. Berenang juga memberi keuntungan dengan memberikan latihan untuk sistem jantung. Seperti halnya olahraga lain, saat akan memulai renang secara rutin sebaiknya berkonsultasi dulu dengan seorang dokter. Mulailah berenang dengan perlahan, lalu tingkatkan batasnya.



Berenang baik bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan.

Sumber: www.letsgetreadytoramble.com



Ingatlah bahwa kecepatan dan jarak tempuh tidak terlalu penting dibandingkan dengan berapa banyak kita berenang. Menurut Asosiasi Jantung Amerika, sekitar 30 sampai 60 menit olahraga setiap 3-4 kali per minggu dapat menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Olahraga renang yang teratur juga membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol. Apabila ingin mengetahui kelebihan renang secara langsung, cobalah dengan memonitor detak jantung sehabis berenang. Itu ide yang bagus. Mulailah dengan menentukan detak jantung maksimum. Untuk orang dewasa yang tidak pernah mengidap sakit jantung, maksimum detak jantung yang dianjurkan oleh dokter adalah $220''$ dikurangi umur.

Kalau detak jantung maksimum sudah ditentukan, monitorlah detak jantung si perenang secara rutin saat dia berolahraga. Cek denyut nadi perenang dan hitung jumlah denyutan selama 10 detik. Gunakanlah jam agar lebih akurat. Sesudah menghitung selama 10 detik, kalikan hasilnya 6 kali untuk mendapatkan angka detak jantung.

Malas berolahraga dengan alasan kurang memiliki waktu, dalam jangka panjang akan berdampak cukup buruk, yakni munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Di antaranya, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, artritis, hiperkolesterolemia, dan obesitas.

Albert M. Hutapea dalam bukunya *Menuju Gaya Hidup Sehat* mengungkapkan, penelitian selama 16 tahun terhadap 17.000 alumnus Universitas Harvard menunjukkan, mereka yang tidak aktif berolahraga (yang membakar tidak lebih dari 500 kalori per minggu dalam kegiatan olahraga) lebih cenderung mengidap penyakit jantung.

Karena itu, olahraga menjadi keharusan bila ingin hidup sehat. Olahraga mesti dijadikan bagian dari gaya hidup. Dalam arti luas, yang dimaksud dengan olahraga sebenarnya adalah kegiatan yang dilakukan begitu rupa sehingga jantung cukup terbebani. Olahraga dan rekreasi merupakan pilihan yang tepat untuk menyegarkan diri kembali. Berenang atau sekadar bersantai di tepi kolam renang merupakan salah satu pilihan terbaik yang bisa dilakukan. Salah satu gaya berenang misalnya gaya bebas, hampir melibatkan seluruh otot tubuh, sehingga merupakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi mereka yang mengutamakan kesegaran jasmani.

Meski begitu, jangan lupa melakukan pemanasan dan pendinginan untuk mencegah kram otot. Selain itu, walaupun melakukan olahraga di dalam air, jangan lupa minum air putih agar tidak mengalami dehidrasi yang mungkin terjadi. Tabir surya juga perlu digunakan, terutama jika berolahraga ketika sinar matahari belum tenggelam. Saat berenang, misalnya, tubuh harus bergerak melawan air. Berenang jarak pendek sekalipun sudah cukup melibatkan sebagian besar otot-otot tubuh, yang sama artinya dengan membakar lemak yang ada dalam tubuh. Menurut penelitian, sekitar 25 persen kalori bisa terbakar dengan melakukan olahraga renang.

Dengan melakukan olahraga air ini, keuntungan lain yang didapat adalah berkurangnya ketegangan pada sendi-sendi. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di dalam air dengan ketinggian sebatas pinggang dapat mengurangi ketegangan sendi hingga 50 persen, dan 75 persen jika ketinggian air sebatas dada.

Olahraga air, terutama renang juga bermanfaat sebagai terapi untuk penderita asma. Renang membantu menguatkan otot-otot organ pernapasan, sehingga gejala asma bisa berkurang.

Jika Anda tidak termasuk orang yang dapat berenang, maka olahraga aquarobik dapat menjadi pilihan yang tepat. Berasal dari kata “aqua” dan “aerobik” atau aerobik di dalam air. Olahraga ini merupakan salah satu olahraga kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah). Olahraga ini dasarnya adalah aerobik hanya saja tempatnya berbeda yaitu di kolam renang, di mana tidak ada ekstra beban terhadap sendi-sendi, tulang dan otot yang rapuh. Kondisi air yang tanpa tekanan dapat mengeliminasi risiko cedera yang kadang bisa terjadi di daratan.

Olahraga ini sangat cocok bagi orang-orang yang memiliki masalah dengan persendian, cedera pada tulang otot, para lansia, kelebihan berat badan dan wanita hamil. Jadi, olahraga ini cocok bagi semua orang—pemula atau mahir, perenang atau yang bukan perenang. Berlatihlah di kolam yang dangkal agar bisa lebih leluasa. Olahraga dalam air ini adalah pengalaman yang menyenangkan karena membuat orang tetap dingin dan rileks, serta badan pun tetap fit.

Bagi anak-anak, kolam renang memberikan suasana lain yang dibutuhkan untuk masa-masa pertumbuhannya. Sedangkan bagi orang dewasa, berenang merupakan saat untuk melakukan sesi relaksasi, mengendorkan otot-otot yang kaku dan menyegarkan pikiran dari kejenuhan akibat rutinitas di tempat kerja.

Bagi mereka yang sudah berkeluarga, renang dapat menjadi bagian dari dinamisasi hubungan antar anggota keluarga. Berenang pun dapat dijadikan sebagai ajang untuk bersosialisasi.

Nah, terbukti bukan bahwa berenang memiliki banyak sekali manfaat bagi manusia. Kenapa tidak mencoba berenang sebagai olahraga pilihan kalian sekeluarga dan dapatkanlah manfaat dari berenang. Tunggu apa lagi!

Mengajarkan Renang pada Anak Balita

Olahraga renang adalah olahraga yang paling baik diajarkan sejak dini bagi anak-anak dan balita. Olahraga ini dapat membuat pertumbuhan badan mereka berkembang dengan baik sejak kecil.

Meski anak-anak menyenangi berenang sebagai sarana berekspresi dengan bermain air, namun jika sudah sampai pada penerapan gaya berenang dan berenang sebagai olahraga, agak sulit juga untuk memulainya pada mereka. Oleh karena itu ada beberapa trik yang harus diperhatikan agar anak tidak hanya mau diajak berlatih berenang tetapi juga antusias mempelajarinya.

Coba perhatikan cuplikan percakapan berikut ini.

Ibu: “Ayo, Sayang, kita berenang di sana, yuk!”

Adi: “Nggak mau...! Adi takut air...!”

Ibu: “Sayang, sini... sama Mama. Adi nggak usah takut sama air.”

Adi: “Nggak...ah, Adi takut nanti kalau masuk ke air bisa tenggelam.”

Mengapa anak-anak tidak mau bermain air? Mungkin di pikiran bawah sadarnya, air dalam jumlah banyak (seperti di kolam renang) identik dengan bahaya yang bisa mengakibatkan dirinya tenggelam. Hal ini bisa saja diyakininya secara tidak langsung karena tayangan-tayangan di televisi selalu menghubungkan air dengan bahaya. Misalnya tayangan banjir. Lalu apa yang bisa dilakukan oleh orangtua untuk memberikan penjelasan mengenai hal tersebut?

Orangtua harus pandai memosisikan dirinya apabila ingin mengajak anak-anaknya berlatih berenang sejak dini. Apabila anak memiliki pengalaman tidak menyenangkan dengan air atau traumatis, tangani dia dengan bijaksana. Sebagai orangtua, kita bisa meminta bantuan psikolog untuk mengatasi rasa trauma dan ketakutannya itu. Tetapi jika



Si kecil sedang asyik bermain air.
google/images

anak tidak memiliki trauma pada air, hanya ia belum terbiasa berenang atau mendapatkan informasi yang salah tentang air, cobalah menjelaskan pada si anak perlahan-lahan tanpa paksaan bahwa air adalah teman yang menyenangkan. Cobalah mengajaknya pergi ke kolam renang ditemani saudara atau teman-teman sebayanya yang senang bermain air. Ajaklah anak bergabung dengan mereka yang sedang bermain air dan belajar berenang.



Anak-anak berlatih renang sejak usia dini.
google/images

Menurut berbagai artikel media massa, dari sisi pertumbuhan anak, manfaat berenang tak kalah hebatnya. Ada dua hal penting yang dapat dipetik dari olahraga berenang bagi anak. Selain bermanfaat dalam pembentukan otot, renang juga melatih pernapasan. Lalu, bagaimana dengan pertumbuhan tulang? Ada beberapa ahli yang mengatakan bahwa berenang dapat memengaruhi pertumbuhan tulang anak. Tapi ada pula dokter ahli yang tidak sependapat.

Menurut Dr. Sadoso Sumosardjuno, DSOR, berenang tidak banyak membantu bagi pertumbuhan tulang. Ia pun tak sependapat dengan penilaian bahwa berenang dapat menambah tinggi badan. Namun, ia menambahkan bahwa banyak sekali dampak positif dari berenang yang dilakukan anak sejak usia dini. Air yang menekan tubuh, dapat memaksa anak untuk menggerakkan tubuhnya dengan lebih keras, sehingga seluruh otot tubuh bekerja. Mulai dari kaki, tangan, hingga kepala, seluruhnya digerakkan. Tubuh anak menjadi terlatih dan daya tahan tubuhnya menjadi terjaga. "Olahraga sejak kecil lebih menguntungkan daripada ketika dilakukan setelah anak beranjak dewasa," katanya.

Sadoso mengingatkan, pada dasarnya setiap olahraga perlu batasan-batasan. Berolahraga dapat memberi manfaat jika dilakukan secara teratur. Sebaliknya, jika latihan yang dilakukan melebihi kemampuan si anak, bisa berakibat buruk. Daya tahan tubuhnya bukannya membaik, tetapi justru merosot. Menurut Sadoso, frekuensi olahraga yang baik bagi kesehatan adalah tiga kali setiap minggu. Maksimal bisa dilakukan lima kali per minggu. "Sedangkan untuk meningkatkan prestasi latihan maka berenang bisa dilakukan 9-11 kali per minggu," ujarnya lagi.



Sadoso menyarankan berenang dikenalkan sejak usia bayi. Tentunya, tahap-tahap pelatihannya harus dilakukan lebih lama dibandingkan untuk usia remaja atau dewasa. Dengan demikian, anak dapat memahami kemampuan berenangnya dengan baik. Insting bayi akan ikut membantunya belajar berenang.

Menurut dokter ini lagi, sampai saat ini belum ada penelitian mengenai manfaat berenang sejak dini. Kendati demikian, ia melihat olahraga yang paling baik diajarkan sejak dini adalah berenang. Dan dengan berolahraga sejak usia dini, menurut sebuah penelitian yang dikutip Sadoso, puncak prestasi dapat dicapai. Apabila ingin lebih optimal dalam satu cabang olahraga, maka ada baiknya bila semua olahraga dilatihkan sejak usia dini.

Lalu, kapan saat terbaik seorang anak belajar berenang?

Ada berbagai pendapat mengenai hal ini. Sebagian ahli berkata bahwa usia 4 tahun seorang anak sudah bisa diajak untuk berlatih berenang. Simaklah segudang alasannya. Mengapa usia 4 tahun diyakini sebagai masa emas untuk belajar berenang? Tidak salah lagi, karena kecepatan anak beradaptasi dengan air terlihat efektif di usia ini. Dalam beberapa kali sesi belajar saja, anak sudah tampak seperti Deni manusia ikan. Berikut ini beberapa alasannya:

1. Secara mental, anak-anak sudah mampu mempelajari berbagai teknik berenang dan mempraktikkannya. Kemampuan komunikasi dan berpikirnya untuk menyerap berbagai materi dan instruksi dari pelatih renang juga sudah berkembang baik.
2. Koordinasi antara otot tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya sudah bagus. Keterampilan bernapasnya pun sudah baik. Anak usia prasekolah sudah bisa mengatur napasnya kala berenang, kapan ia perlu menghirup dan mengembuskan napas.
3. Sistem neuromuskular (saraf dan otot) seorang anak pada usia tersebut sudah matang. Penting untuk diingat bahwa semua gerakan otot dikoordinasikan oleh saraf-saraf di otak. Matangnya saraf-saraf di otak ini sangat berpengaruh pada kemampuan koordinasi dan motorik anak.

Agar anak bisa menguasai teknik berenang yang baik, orangtua perlu membimbingnya dengan benar. Jika merasa diri tidak mampu, datanglah ke instruktur profesional dan berpengalaman. Bisa berenang saja tidak cukup jika Anda bisa mendapatkan hasil yang optimal. Tetapi seorang instruktur profesional biasanya memiliki materi yang diajarkan

secara bertahap. Jika satu tahapan sudah dikuasai, maka latihan renang akan berlanjut ke tahap berikutnya. Seperti layaknya belajar berjalan, tahapan itu harus dilalui dengan benar, tidak bisa loncat-loncat.

Berlatih dengan pengajar atau instruktur renang profesional juga meminimalkan risiko cedera pada anak. Jika terjadi sesuatu pada anak, mereka sudah tahu apa yang dilakukan. Hal ini sangat penting, karena meski sudah diawasi dan didampingi, risiko celaka di kolam renang, apalagi bagi anak-anak, tetap ada. Apabila yang menanganinya tidak profesional, dikhawatirkan pertolongan lambat dilakukan. Nyawa atau kesehatan anak pun terancam

Berikut ini tahapan-tahapan yang bisa dilakukan oleh anak ketika berlatih berenang menurut instruktur yang berpengalaman:

1. Beradaptasi dengan air.

Anak harus dibiasakan bernapas dengan mulut—bukan hidung—saat di dalam air. Anak berdiri di pinggir kolam lalu membuat gerakan turun naik. Beberapa saat menyelam dan mengembuskan napas, lalu kembali ke permukaan untuk mengambil oksigen. Hal itu dilakukan berulang-ulang hingga anak terbiasa.

2. Latihan gerakan kaki bebas.

Untuk pemula bisa menggunakan pelampung dan kaki katak. Posisi tengkurap dan badan anak dipegangi. Anak memegang pelampung di depan kepala untuk mencegah tenggelam, sementara kaki katak membuat dorongan kuat saat berenang. Itu dilakukan terus-menerus hingga anak terampil melakukan gerakan kaki bebas. Gerakan kaki bebas yang bagus ditandai dengan kuatnya gerakan, keseimbangan dalam air, dan luncuran yang terarah. Jika gerakan ini sudah dikuasai dan teknik bernapasnya juga bagus, maka anak mulai tidak dipegangi. Sambil diawasi, anak diminta meluncur dari sudut satu ke sudut lainnya. Begitu seterusnya hingga anak benar-benar bisa.

3. Selanjutnya anak belajar membuat gerakan tangan.

4. Belajar renang dengan gaya, yaitu gaya bebas dan gaya dada (gaya katak).

Biasanya, jika gaya bebas sudah dikuasai, maka gaya-gaya lainnya bisa dipelajari dengan lebih cepat. Waktu yang dibutuhkan untuk menguasai gerakan dasar (meluncur) dan gaya-gaya lainnya sekitar



1-1,5 tahun dengan frekuensi latihan sekitar 2 kali seminggu. Penguasaan cara berenang tergantung pada kesungguhan anak, daya tangkapnya, kemampuan fisik, dan kemauan si anak untuk menjalankan instruksi.

Seperti orang dewasa, anak-anak pun akan mendapatkan banyak manfaat dari olahraga renang ini, yaitu:

1. Anak bertambah bugar.

Berenang melibatkan semua otot di seluruh bagian tubuh. Semua organ vital seperti jantung dan paru-paru ikut terlatih. Ini sangat menyehatkan dan membuat tubuh bertambah bugar. Daya tahan tubuh anak pun meningkat. Kondisi yang baik ini tentu akan menambah semangat belajar dan ia pun jadi tidak gampang sakit.

Manfaat ini bisa dirasakan jika frekuensi olahraga disesuaikan dengan kemampuan anak. Artinya kalau berlebihan pun, olahraga justru membuat daya tahan tubuh anak merosot. Frekuensi berenang yang baik sekitar 1-2 kali seminggu, sedangkan khusus untuk prestasi (anak yang berminat menjadi atlet) frekuensi bisa ditambah secara bertahap.

Bagi anak pengidap asma maka kondisi tubuhnya akan sangat terbantu jika melakukan renang dengan teratur. Renang membuat otot dada dan paru-paru mengembang yang membuat kapasitasnya makin besar. Manfaat renang juga bisa dirasakan penderita epilepsi dan gangguan konsentrasi. Berkonsultasi ke dokter sebelum mengajak anak dengan gangguan tertentu untuk berenang tentu amat bijak.

2. Mengatasi obesitas (kelebihan berat badan pada anak).

Berenang sangat efektif membakar lemak. Berdasarkan penelitian, sekitar 25 persen kalori bisa terbakar dengan berenang. Ini tentu sangat membantu anak-anak yang mengalami obesitas di samping perlunya pengaturan pola makan. Jika asupan makanan tidak diatur, mungkin saja olahraga ini tidak jadi melangsingkan, sebab olahraga berenang memicu rasa lapar.

3. Membantu Membentuk Kepercayaan Diri.

Anak sangat senang jika memiliki keterampilan baru, termasuk berenang. Ini sangat baik untuk memupuk kepercayaan dirinya.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh orang tua ketika mengajak anak-anaknya belajar berenang. Seperti hal-hal di bawah ini:

1. Awasi selalu saat anak berenang. Meskipun si kecil sudah terlihat lihai berenang dengan berbagai gaya di kolam renang, jangan ada satu detik pun yang terlewat untuk mengawasinya karena bisa saja ia tiba-tiba kram dan tenggelam.
2. Jangan sekali-kali berenang dalam keadaan perut kosong karena akan menghilangkan banyak panas tubuh. Makanlah 1-2 jam sebelum renang sehingga cadangan energi tercukupi. Berenang kala perut terlalu kenyang juga tidaklah baik karena saat itu otot lambung tengah bekerja dan dapat mengalami kram jika diajak melakukan gerakan-gerakan yang keras.
3. Sengatan matahari bisa membakar kulit. Bentengi kulit anak dengan krim anti-sinar matahari atau krim UV dan pelembap untuk melindungi kulit dari iritasi akibat kaporit.
4. Gunakan perlengkapan renang yang layak seperti baju renang yang pas melekat di tubuh, kacamata renang, dan kalau perlu penutup kepala.
5. Mandikan anak seusai berenang untuk membersihkan kuman dan senyawa seperti kaporit.
6. Jangan paksa anak berenang jika kondisinya tidak fit atau sedang sakit, meski sakitnya ringan.

Berikutnya ingatlah untuk selalu memerhatikan anak-anak saat mereka ada di dalam dan di sekitar air. Banyak kejadian di mana anak tenggelam karena orangtuanya lengah beberapa detik. Orangtua atau orang dewasa lainnya harus secara terus-menerus mengawasi anak. Pengawasan harus dilakukan terus-menerus, bukan hanya melirik sesaat sambil membaca buku atau bersantai. Bawa serta anak saat meninggalkan laut, kolam renang, atau bak mandi.

Untuk memudahkan memerhatikan anak-anak, berikut ini beberapa pertanyaan, yaitu:

- Apakah anak Anda ada yang mengawasi?
- Apakah Anda telah mengosongkan bak mandi untuk berendam?
- Apakah ember telah tertutup?
- Apakah anak Anda memiliki akses ke kolam renang atau spa?
- Apakah Anda telah memerhatikan bahaya air lainnya seperti selokan yang terbuka, kolam di taman, sungai kecil, atau bendungan?



Anak-anak berlatih renang di dalam air.
google/images

Bagi para orangtua yang ingin mengajak anak-anaknya berekreasi dan berenang di kolam renang, pantai, laut dan lain-lain, berikut ini ada berbagai macam pertanyaan yang sering ditanyakan. Pertanyaan di bawah ini menyangkut anak kecil dan keselamatan di air.

T: Apakah saya harus terus-menerus memerhatikan anak saya saat di kolam renang?

J: Ya. Tragisnya, banyak anak yang tenggelam hanya karena orangtuanya lengah beberapa detik. Pengawasan harus secara terus-menerus, bukan hanya dengan melirik sebentar sembari membaca buku atau bersantai. Apapun yang Anda kerjakan, selalu awasi anak Anda bila ada di dalam air atau di dekat air. Ajak serta anak Anda saat Anda meninggalkan kolam renang atau bak mandi. Jangan pernah meninggalkan anak-anak sendiri di sana!

T: Kenapa saya perlu mempelajari cara memberikan pernapasan bantuan?

J: Hidup seorang anak mungkin dapat diselamatkan apabila orangtuanya atau orang yang menjaganya mempunyai pengetahuan dan kemampuan yang tepat untuk menyelamatkan dan memberi pernapasan bantuan secara cepat dan percaya diri. Ada banyak lembaga yang menawarkan kursus tentang pernapasan bantuan.

T: Umur berapa yang paling pantas untuk anak saya mulai mengenal air?

J: Dianjurkan agar anak kecil mulai belajar mengenal air sejak umur 6 bulan. Temperatur airnya harus paling tidak 30 derajat dengan suhu udara yang lebih hangat (di dalam ruangan).

T: Bolehkah anak saya menggunakan alat bantu apung?

J: Gunakan alat bantu apung hanya pada saat yang tepat. Anak jangan sampai tergantung pada alat bantu apung. Anak-anak harus dapat menaklukkan lingkungan air di sekitarnya sendiri. Alat bantu apung tidak boleh menjadi pengganti dari pengawasan terus-menerus saat bayi atau anak-anak ada di dalam air.

Tentu saja pertanyaan dan jawaban di atas ini tidak bisa mewakili semua informasi yang ingin diketahui oleh orangtua, tetapi paling tidak bisa menjadi panduan bagi orangtua agar lebih berhati-hati demi keselamatan buah hati mereka yang berada di dalam atau di dekat air.

Benarkah Berenang Bisa Membantu Meningkatkan IQ Anak?

Kadangkala, kita ragu mengajak anak-anak kita berlatih renang. Padahal tahukah Anda kalau bayi yang baru lahir pun tak akan tenggelam kalau diceburkan ke dalam air.

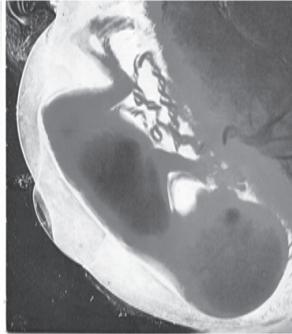
Hasil penelitian di Melbourne, Australia, menunjukkan, secara statistis IQ anak-anak yang diajarkan berenang sejak bayi lebih tinggi ketimbang anak-anak yang tak diajarkan berenang atau diajarkan berenang setelah usia 5 tahun. Anak-anak tersebut diukur IQ-nya ketika mereka berusia 10 tahun. Tak hanya itu, pertumbuhan fisik, emosional, dan sosialnya pun lebih baik.

Penelitian lain menunjukkan, bayi lebih gampang diajari berenang ketimbang orang dewasa, karena bayi tak pernah memiliki faktor X, misalnya bahaya. Bukankah bayi belum mengerti bahaya? Lagi pula, bayi sangat menyukai air sehingga ia pun akan suka diajak berenang. Hal ini membuatnya jadi lebih mudah belajar berenang.

Selain itu, bayi yang baru lahir hingga usia 3 bulan bisa langsung nyemplung ke dalam air tanpa takut tenggelam, karena pada usia tersebut, ia memiliki refleks melangkah yang banyak kegunaannya untuk berenang. Menurut dokter anak, refleks melangkah merupakan salah satu refleks yang menyertai bayi seperti halnya refleks menggenggam dan refleks berjalan.

Jadi, bila kita meletakkan bayi usia di bawah 3 bulan di dalam air, secara otomatis ia akan menggerak-gerakkan kakinya menyerupai paddle dog sehingga tidak tenggelam. Bisa dikatakan, pada usia di bawah 3 bulan bayi sudah bisa berenang dengan gaya primitif. Bukan berarti setelah usia tersebut, bayi tak bisa berenang lagi. Kendati refleksnya sudah menghilang, ia tetap bisa melakukan gerakan berenang walaupun

tak terorganisir atau acak-acakan. Hal ini terjadi karena dengan adanya gaya gravitasi, ia merasa ditekan dari bawah air sehingga ia bisa mengambang. Bayi pun jadi merasa senang.



Bayi di dalam ketuban.
Ensiklopedi Tubuh Manusia, Grolier Hal 39

Apalagi sejak di perut ibu, bayi sebenarnya juga sudah berenang dalam air ketuban selama 9 bulan. Setelah lahir, kemampuannya berenang tinggal ditingkatkan saja. Bahkan, sekarang sudah ada proses melahirkan yang dilakukan di dalam air. Secara medis, hal ini tak akan menimbulkan masalah karena merupakan proses alami.

Jangan lupa, yang penting untuk diperhatikan adalah ketika berenang bayi harus merasa aman dan memang harus ada pengaman. Jadi, orangtua harus mendampingi. Ini syarat mutlak. Jika orangtua sama-sama masuk ke dalam air dan sama-sama berenang dengan bayi, maka selain merasa aman, bayi pun bisa merasakan ada respon dari orangtua.

Di samping itu, orangtua yang mendampingi juga bisa bermain dengan bayi sehingga ada interaksi antarmanusia. Ini merupakan salah satu keunggulan berenang.

Coba bandingkan kala bayi baru belajar duduk atau berjalan, apakah orangtua akan mendampingi dan melakukan gerakan yang sama terus-menerus dengan anak? Tentu tidak, bukan? Berenang memang lain. Mereka bisa sama-sama masuk air, sama-sama berenang sehingga rasa senangnya lebih besar. Ini akan berguna untuk perkembangan psikologis anak. Itulah mengapa kedua orangtua sebaiknya ikut bersama bermain di dalam air.



Bayi yang sedang berenang
google/images

Tentunya, berenang juga berguna untuk pertumbuhan. Motorik anak berkembang lebih pesat ketimbang ia hanya bermain di lantai. Bukankah saat berenang, semua otot bekerja? Nah, kalau di lantai, hanya otot-otot tertentu saja yang bekerja. Apalagi jika ibu memberikan *baby walker* sehingga bayi jadi terbiasa berjalan dengan alat itu. Akhirnya, gerakan-gerakan ototnya jadi terbatas karena hanya otot-otot tertentu saja yang bekerja.

Tetapi jangan lupa untuk memerhatikan kebersihan air. Kalau usia si kecil masih di bawah 6 bulan, usahakan untuk bisa mengontrol kebersihan dan suhu airnya. Jangan lupa, di usia ini enzim pencernaan bayi belum matang. Jadi, kalau ia secara tak sengaja menelan air yang tak bersih ketika berenang, bisa mengakibatkan mencret, muntah, dan sebagainya.

Bukan berarti di rumah harus disediakan kolam renang. Banyak benda yang bisa dijadikan sebagai pengganti kolam renang seperti bak mandi, ember besar, *bathtub*, dan lainnya. Biasakanlah bayi bermain di sana. Sebenarnya, saat mandi atau bermain air merupakan saat yang tepat untuk memperkenalkan air pada anak.

Setelah bayi berusia 6 bulan ke atas, barulah orangtua bisa membawanya ke kolam renang terbuka atau umum. Tapi kolam renangnya harus dipilih-pilih, karena di Indonesia masih sulit menemukan kolam renang khusus bayi. Menurut sumber yang bisa dipercaya, kebanyakan kolam renang di Jakarta, menggunakan air yang itu-itu saja. Air diputar menggunakan mesin, lalu ditambahkan kaporit dan daun-daun atau kotorannya diangkat; sebulan sekali baru diganti. Hal ini dikarenakan sulitnya sumber air di Jakarta. Lain dengan kota-kota yang berada di daerah pegunungan seperti Bogor dan Cibodas, biasanya mereka memiliki kolam renang yang airnya mengalir.

Jadi, bila mau membawa bayi berenang di kolam renang umum, pilihlah waktu yang tepat, yaitu ketika kolam renang masih dalam keadaan bersih; biasanya di waktu pagi. Suhunya juga harus disesuaikan, sebaiknya jangan lebih dari 31 atau 32 derajat celcius. Khusus untuk bayi usia satu bulan pertama, suhunya 34-35 derajat celcius.

Kebersihan lain yang harus diperhatikan ialah kaporitnya, jangan terlalu jenuh, karena kaporit bisa mengakibatkan iritasi kulit, mata, dan lainnya. Ukuran kaporit yang ditetapkan untuk anak adalah 6-8 ppm. Orangtua patut jeli memilih kolam renang yang baik bagi bayi, karena jika bayi sudah merasa trauma karena matanya perih, maka kegiatan berenang selanjutnya bisa menjadi kendala.

Yang perlu diingat, jangan sampai orangtua mengajak bayi berenang untuk mengejar prestasi, karena tujuan utamanya adalah rekreasi. Beberapa asosiasi kedokteran anak di luar negeri malah mengatakan, berenang pada anak usia di bawah 4 tahun jangan dijadikan tujuan untuk mengejar prestasi. Di atas usia itu barulah orangtua bisa mengajarkan gaya-gaya berenang yang ditargetkan untuk prestasi.

Dalam bahasa lain, bayi berenang hanya untuk *fun*. Mulai usia setahun bolehlah diarahkan pada prestasi, tapi tidak dengan cara ditekan. Misal, setiap hari harus berenang 50 meter bolak-balik. Soalnya di usia tersebut ia baru bisa mengikuti gerakan-gerakan renang yang dilakukan orangtuanya. Sama halnya dengan bayi usia setahun yang suka marah-marah karena melihat orangtuanya yang suka marah-marah, begitu pula berenang. Kalau orangtua suka berenang dengan gaya yang cukup baik maka ia pun akan mengikuti. Jadi, ajak si kecil berenang untuk kesehatannya lebih dulu. Soal gaya renang akan mengikuti secara otomatis bila ia sudah menyukainya. Jangan lupa, ketika mendampingi, orangtua juga harus merasa fun, bukan lantaran terpaksa.

Berenang Bagi Ibu Hamil

Berenang juga baik untuk ibu hamil. Air yang menopang berat badan si ibu hamil amat berguna di trimester terakhir kehamilan, untuk memudahkan proses persalinan kelak. Tentu saja, karena kondisi kehamilan tiap orang berbeda, jika wanita yang sedang hamil ingin tetap melakukan olahraga berenang sebaiknya ia berkonsultasi terlebih dulu dengan dokter kandungan.

Mengingat kondisi kehamilan yang setiap trimesternya berbeda, maka tak ada salahnya untuk menyimak tips berenang bagi ibu hamil berikut ini:

- Pada kehamilan trimester pertama.
Bagi ibu hamil trimester pertama, untuk mendapatkan keuntungan yang maksimal dari renang, Anda dapat berenang setiap hari sekitar 20 menit. Berenang di pagi hari diperkirakan biasa mengatasi *morning sickness* (mual dan muntah yang biasa terjadi di trimester pertama).
- Di kehamilan trimester ke dua.
Anda tak perlu menurunkan frekuensi latihan renang sekalipun perut semakin membesar. Namun, sebaiknya tetap disesuaikan dengan kemampuan Anda. Beristirahatlah bila Anda merasa lelah.



Wanita hamil pun tetap bisa berenang.
www.perempuan.com

- Pada kehamilan trimester ke tiga. Bila perut semakin besar dan gerakan Anda mulai terasa terbatas, perhatikan juga keseimbangan tubuh Anda. Jika khawatir berenang ke tengah kolam, Anda bisa melakukan latihan di tepi kolam saja, sambil berpegangan pada bibir kolam.

Hal yang perlu diperhatikan bagi mereka yang sedang hamil namun tetap ingin melakukan aktivitas renang adalah baju renang. Bagi wanita hamil, apalagi kehamilan sudah memasuki trimester ke dua maka baju renang yang ada sudah semakin sempit. Cobalah mencari baju renang yang sesuai dengan ukuran tubuh wanita yang sedang hamil, sehingga akan terasa nyaman mengenyakannya.

Manfaat berenang bagi ibu hamil adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot dan membangun ketahanan tubuh, serta membakar kalori sehingga tidur menjadi lebih nyaman. Selain itu, juga meningkatkan kondisi tubuh dalam mengatasi perubahan fisik dan emosi selama hamil.

Jika sang ibu hamil merasakan hal-hal berikut ini, segeralah keluar dari air (kolam) dan periksakan diri ke dokter. Adanya gejala pusing atau sakit kepala, walau hanya sedikit. Sesak napas, irama denyut nadi tidak teratur, sakit di perut bagian bawah, atau terasa kontraksi rahim serta keluar cairan dari vagina (cairan bening atau darah).

Bagaimana jika sang ibu hamil tidak bisa berenang? Tak perlu khawatir, Anda dapat melakukan gerakan-gerakan seperti senam di air yang melibatkan lengan dan kaki. Misalnya, berdirilah menghadap tepi kolam sambil berpegangan pada bibir kolam, luruskan tubuh, kemudian gerakkan kaki seperti akan meluncur. Atau, bersandar di tepi kolam (boleh juga berjalan) di air dengan menggerak-gerakkan lengan seakan-akan berenang.



Pilihan lain adalah dengan berdiri di tepi kolam dan mengangkat tungkai kanan dan kiri secara bergantian, ke depan, samping, dan belakang. Cara seperti ini pun, sudah cukup membuat Anda berolahraga.



BAB 6

OLAHRAGA AIR SELAIN RENANG

Berbagai macam seluk beluk renang dan cara berlatih berenang telah diuraikan. Bagi Anda yang telah mahir melakukan olahraga ini, berikut ada dua jenis olahraga air lainnya yang salah satu syarat untuk dapat melakukannya adalah renang. Lalu, ada pula beragam tips seputar renang. Yuk, simak baik-baik.

Renang Indah

Pernahkah Anda menonton renang indah? Di olimpiade cabang olahraga air, cabang olahraga yang satu ini telah cukup lama dipertandingkan. Renang indah sudah menjadi salah satu cabang eksibisi sejak Olimpiade Helsinki 1952, tapi baru mulai dipertandingkan sejak Olimpiade Los Angeles 1984.

Lalu, apa sih yang dimaksud dengan olahraga renang indah ini? Renang indah yang dalam bahasa Inggrisnya dinamakan *synchronized swimming* atau renang sinkronisasi adalah olahraga yang memadukan unsur-unsur renang, senam, dan tari. Olahraga ini dipertandingkan secara beregu, tunggal, duet, atau trio. Renang indah memadukan kekuatan dan ketahanan fisik dengan keluwesan, keanggunan, nilai artistik, dan kemampuan menahan napas sewaktu berada di dalam air.



Tim renang indah Rusia sedang berlatih.

www.wikimu

Jenis olahraga renang ini mulai berkembang pada awal tahun 1900-an di Kanada. Renang indah adalah olahraga yang didominasi perempuan. Pertandingan renang indah di olimpiade dan kejuaraan dunia renang indah tidak terbuka untuk pria. USA Synchro dan Synchro Canada adalah kejuaraan nasional di AS dan Kanada yang menerima peserta pria.

Atlet renang indah dituntut memiliki kekuatan fisik, kelenturan tubuh, dan kemampuan aerobik yang tinggi dalam melakukan gerakan yang tersinkronisasi. Di hadapan juri, perenang indah melakukan dua set gerakan wajib yang terdiri dari gerakan teknis dan gerakan bebas.

Renang indah diatur Federasi Renang Internasional (FINA). Di Indonesia, renang indah berada di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), dan dipertandingkan di Kejuaraan Nasional Renang Indah Kelompok Umur serta Pekan Olahraga Nasional. Renang indah antara lain juga dipertandingkan dalam Kejuaraan Renang Asia.



Tim renang indah Kanada “meloncat” dari dalam air secara bersamaan.

www.wikimu

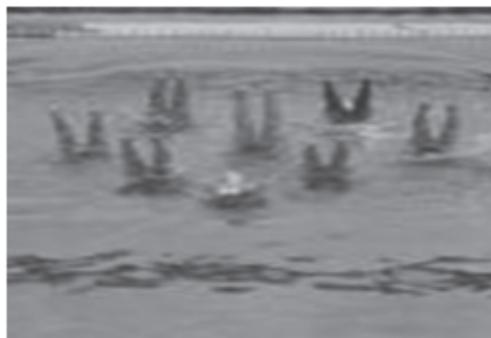
Sejarah renang indah sebagai olahraga yang dipertandingkan dan memiliki organisasi dimulai sejak awal abad ke-20, walaupun ditemukan bukti-bukti bahwa orang di zaman kuno sudah melakukan gerakan-gerakan seperti balet di dalam air. Pertandingan renang indah pertama kali dilakukan tahun 1890 dan 1891 di Berlin, serta tahun 1892 di London.

Lucunya, pada waktu itu pertandingan renang indah hanya boleh diikuti oleh peserta pria. Perempuan pertama kali mengikuti pertandingan renang indah pada tahun 1907.

Renang indah memiliki beragam sebutan. Pada awalnya, renang indah (synchronized swimming) disebut sebagai *artistic swimming*, *ornamental swimming*, *figure swimming*, *pattern swimming*, atau *scientific swimming*. Sekelompok perempuan Kanada pimpinan atlet polo air sekaligus penyelam bernama Margaret Sellers mengembangkan olahraga *ornamental swimming* yang teknik dasar renangnya hampir sama dengan teknik untuk menyelamatkan orang tenggelam.

Sejarah renang indah memang cukup unik. Pada tahun 1907, pebalet Annette Kellerman dari Australia menari balet di dalam akuarium di New York Hippodrome dan mendapat perhatian luas dari publik Amerika Serikat. Selanjutnya pada tahun 1915, mahasiswa Universitas Wisconsin, Katherine Curtis, mengembangkan renang indah dengan mencampur gerakan sulit di dalam air dengan gerakan selam. Pada tahun 1923, Katherine Curtis mendirikan klub balet air bernama Modern Mermaids di Universitas Chicago, dan menjadikan balet air sebagai salah satu atraksi dalam pameran dagang Century of Progress World's Fair tahun 1934 di Chicago.

Lalu, pebalet air Annette Kellerman menjadi inspirasi bagi film Million Dollar Mermaid. Film tersebut dibintangi Esther Williams yang juga juara Amerika Serikat spesialisasi renang gaya bebas dan atlet renang olimpiade mewakili Amerika Serikat. Gadis muda mulai menggemari renang indah setelah MGM, salah satu studio film terbesar di Hollywood, membuat serangkaian film musikal bertemakan olahraga renang sepanjang tahun 1940-an dan 1950-an. Pada tahun 1970-an dan 1980-an, juara renang asal Ft. Lauderdale, Charkie Phillips menghidupkan kembali “balet air” di televisi dalam acara *The Brady Bunch Variety Hour*, *The Big Show*, dan bersama Miss Piggy dalam film *The Great Muppet Caper*.



Tim renang indah The Riverside Aquettes sedang melakukan gerakan vertikal kaki di atas.

www.wikimu

Setelah melakukan pertunjukan keliling dunia, perenang AS mempertontonkan exhibisi renang indah di Olimpiade Roma 1960. Namun baru pada Olimpiade Los Angeles 1984, renang indah dijadikan salah satu cabang pertandingan di olimpiade. Pada waktu itu, cabang renang indah di olimpiade memiliki dua jenis pertandingan, duet dan tunggal. Sekarang, cabang renang indah di olimpiade hanya mempertandingkan kategori duet (2 perenang) dan beregu (satu regu 8 perenang). Kejuaraan nasional renang indah di Amerika Serikat merupakan satu-satunya kejuaraan di dunia yang mempertandingkan kategori trio (3 perenang).

Renang indah memiliki 2 cabang pertandingan, *figure* (sikap dasar) dan *technical routine* yang masing-masing dibawakan dalam batasan waktu. Cabang *figure* mempertandingkan kesempurnaan gerakan secara teknis dan tidak menggunakan musik. Sebaliknya, cabang *technical routine* menggunakan musik. Gerakan renang yang dilakukan atlet harus berdasarkan urutan yang sudah ditetapkan sebelumnya, termasuk di antaranya: *boost*, *rocket*, *thrust*, dan *twirl*. Cabang *figure* dan *technical routine* masing-masing bisa dipertandingkan secara tunggal, duet, atau beregu dengan masing-masing regu terdiri dari 8 perenang.

Dalam setiap pertandingan *figure* maupun *technical routine*, atlet diminta melakukan 2 set gerakan, *technical routine* (TR) dan *free routine* (FR). Penilaian untuk masing-masing set gerakan yaitu:

- **Technical routine**
Pelaksanaan (execution)
Kesan keseluruhan (overall impression)
- **Free routine**
Keterampilan teknis (technical merit)
Kesan artistik (artistic impression)

Nilai total tertinggi yang bisa diperoleh atlet atau regu adalah 100. Perolehan nilai dihitung dari nilai total yang diperoleh atlet untuk masing-masing set gerakan.

Juri terdiri dari 10 orang yang dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang juri. Kelompok juri yang satu menilai keterampilan teknis, sedangkan kelompok juri yang lain menilai kesan artistik. Setiap juri berhak memberi nilai tertinggi 10.

Selain itu, peralatan yang dipakai oleh atlet renang indah ada yang berbeda dengan peralatan renang biasa. Atlet renang indah biasanya menggunakan penjepit hidung agar air tidak masuk ke dalam hidung. Atlet bernapas melalui mulut sewaktu kepala berada di permukaan air. Penggunaan kaca renang (*goggle*) tidak diizinkan dalam pertandingan, dengan alasan terlalu menarik perhatian. Baju renang yang dipakai atlet dalam pertandingan didesain seindah mungkin dan sering diberi hiasan. Rambut atlet wanita diikat ke atas dan diberi berbagai hiasan rambut. Tata rias tebal sering digunakan atlet wanita untuk menggambarkan perasaan atau emosi yang sesuai dengan tema yang dibawakan.

Kostum dan musik merupakan faktor yang menunjang kesan keseluruhan (*overall impression*) dan kesan artistik (*artistic impression*). Kolam renang untuk pertandingan renang indah memiliki pengeras suara bawah air agar musik bisa tetap didengar atlet sewaktu berada di bawah permukaan air.

Berikut ini beberapa istilah dalam cabang olahraga renang indah, antara lain:

- **Artistic Impression:** Salah satu kategori atau aspek yang dinilai dalam lomba renang indah. Impresi artistik mencakup koreografi dan penggunaan gerak untuk menginterpretasi musik.
- **Back Layout:** Posisi tubuh yang telentang memanjang, di mana wajah, dada, paha dan kaki tampak atau muncul di permukaan air. Kepala, pinggul dan pergelangan kaki harus berada dalam satu garis lurus.
- **Back Pike:** Posisi tubuh menyudut 45 derajat di pinggul, badan dan tungkai lurus ke atas.
- **Ballet Leg:** Posisi di mana satu tungkai diangkat tegak lurus di atas permukaan air, sementara tubuh dalam posisi *back layout*.
- **Ballet Leg Double:** Posisi di mana kedua tungkai diangkat tegak lurus di atas permukaan air, dan wajah perenang juga tampak atau berada di permukaan air.
- **Boost:** Suatu gerakan di mana perenang secara cepat muncul atau keluar dari air, dengan kepala terlebih dahulu dan berusaha setinggi mungkin mengangkat tubuhnya keluar dari air.
- **Cadence Action:** Satu rangkaian gerak yang identik, yang ditampilkan oleh seluruh anggota tim secara individual, dan bergantian atau berubah-ubah secara cepat.

- **Combined Spin:** Putaran atau pusaran 360 derajat ke arah bawah, dan segera diikuti dengan putaran yang sama tapi dilakukan arah sebaliknya atau naik.
- **Continous Spin:** Putaran 720 derajat ke bawah yang dilakukan dengan rotasi yang cepat.
- **Crane:** Posisi tubuh tegak ke atas dan satu tungkai diluruskan ke depan sehingga membentuk sudut 90 derajat terhadap tubuh.

Menyelam

Tidak semua orang yang bisa berenang mampu melakukan kegiatan menyelam ini, tapi ada pula orang yang kemampuan renangnya sebenarnya masih pas-pasan merasa sangat tertarik dengan kegiatan penyelaman.

Lalu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan kegiatan menyelam?

Menyelam adalah kegiatan olahraga atau aktivitas tubuh yang berhubungan dengan air laut atau di bawah laut. Jarang sekali kita mendengar orang menyelam di dalam kolam, karena sebesar apapun sebuah kolam, orang-orang tidak akan mengasumsikan Anda menyelam di kolam renang jika mendengar kata “menyelam”.

Bagi para penyelam pemula, ada beberapa alat bantu yang bisa dipakai untuk menikmati keindahan di bawah laut. Misalnya sirip ikan dan kaca mata renang yang langsung disambungkan dengan alat bantu pernapasan. Namun, bagi para penyelam yang profesional atau mereka yang ingin lebih dalam menyelam ke dasar laut, ada satu alat yang dinamakan *scuba*, dan menyelam dengan memakai alat ini disebut *scuba diving*.

Alat tersebut dinamakan SCUBA, singkatan dari *Self Contained Underwater Breathing Apparatus*. Peralatan scuba merupakan peralatan penyelaman yang disempurnakan oleh Yves Cousteau dan Emile Gagnan pada tahun 1943, dan sampai sekarang masih dilakukan penyempurnaan-penyempurnaan baik berupa tingkat keselamatan dan berbagai asesoris pendukung lainnya.

Menurut Indrawadi, S.Psi, penyelaman Scuba pada tingkat paling aman dapat dilakukan pada kedalaman 5-40 meter, dengan kecepatan arus maksimal 1 knots. Dalam keadaan normal, penyelaman scuba dapat dilakukan pada kedalaman 10 meter selama tidak terbatas, sedangkan maksimalnya dilakukan pada kedalaman 40 meter selama 10 menit.

Peralatan Scuba digunakan untuk tugas penyelaman di air dangkal yang memerlukan mobilitas tinggi, sehingga dapat diselesaikan dalam waktu yang relatif cepat dan singkat. Penyelaman Scuba sering dilakukan untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan dan penelitian-penelitian bawah air, pencarian benda-benda, perbaikan atau perawatan ringan pada kapal, mengembangkan hobi, dan rekreasi.

Sebagian ahli penyelaman mengatakan bahwa penyelaman Scuba merupakan salah satu aktivitas atau olahraga yang berisiko tinggi, baik bagi kesehatan maupun bagi keselamatan pribadi pelakunya, bila kegiatan tersebut tidak dilakukan melalui prosedur yang benar. Karena itu, pendidikan dan pelatihan penyelaman scuba harus dikelola sebagai suatu kegiatan belajar-mengajar dengan sistem yang jelas dengan program-program yang terukur dan dilaksanakan secara terorganisir, dilengkapi metode monitoring dan evaluasi guna mencapai hasil yang optimal.

Pengertian dan Jenis Penyelaman Scuba

Penyelaman scuba merupakan suatu kegiatan yang dilakukan di bawah permukaan air laut, dengan menggunakan peralatan scuba untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Penyelaman scuba dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan kedalaman yaitu:

- a. Penyelaman dangkal, yaitu penyelaman dengan kedalaman antara 5-10 meter.
- b. Penyelaman sedang, yaitu penyelaman dengan kedalaman antara 10-30 meter.
- c. Penyelaman dalam, yaitu melakukan penyelaman lebih dari 30 meter.

Sedangkan jenis penyelaman berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dapat dibedakan antara lain:

- a. Penyelaman untuk kepentingan pertahanan dan keamanan negara, antara lain:
 - Penyelaman untuk tugas-tugas tempur.
 - Search & Rescue (SAR).
 - Pemeriksaan dan perbaikan di bawah air.
 - Pengangkatan kapal tenggelam.

- b. Penyelaman komersial. Penyelaman ini dilakukan oleh penyelam profesional untuk kepentingan-kepentingan seperti konstruksi di bawah air, penambangan lepas pantai, pengangkatan kapal tenggelam, dan lain-lain.
- c. Penyelaman ilmiah (Scientific Diving), penyelaman ini dilakukan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan bawah air, seperti penelitian-penelitian, biologi laut, geologi, kedokteran, arkeologi; dan ilmu-ilmu kelautan lainnya.
- d. Penyelaman olahraga (Sport Diving), merupakan penyelaman olahraga yang dilakukan untuk kepentingan kesehatan dan wisata bahari.

Manfaat Penyelaman Scuba bagi Ilmu Pengetahuan

Perkembangan penyelaman Scuba di Indonesia sampai saat sekarang boleh dikatakan sangat menggembirakan, terutama untuk penyelaman olahraga dan wisata bahari. Akan tetapi penyelaman di bidang lainnya, seperti halnya penyelaman komersial dan penyelaman ilmiah masih sangat terbatas. Tak jarang pekerjaan dan proyek-proyek bawah air di Indonesia masih didominasi oleh penyelam-penyelam asing.

Manfaat lain penyelaman scuba adalah, seseorang penyelam dapat mengembangkan ilmu-ilmu kelautan sesuai dengan bidangnya. Seperti halnya dalam bidang arsitektur atau teknik sipil, ia dapat mengembangkan ilmunya untuk membuat konstruksi-konstruksi atau penambangan lepas pantai (off shore). Di bidang kedokteran seorang penyelam dapat mengembangkan hyperbarik (fisika dan fisiologi penyelaman, serta *medical aspect*). Sedangkan untuk masyarakat ilmiah, penyelam dapat melakukan kegiatan penelitian-penelitian yang dapat mengembangkan dan mengungkapkan potensi sumberdaya hayati laut yang terdapat dalam suatu perairan, terutama ilmu biologi, geologi, arkeologi, dan ilmu kelautan lainnya. Maka seorang penyelam selain dapat menyalurkan hobi dan kesenangan, ia pun dapat menjadi seorang penyelam yang profesional dengan mengembangkan profesinya sesuai dengan bidang ilmu yang disandangnya.

Susahkah Menyelam Scuba?

Kemudian, setelah mengenal manfaat selam scuba, pertanyaan yang akan muncul adalah, sulitkah menyelam itu?

Kata orang, menyelam itu mudah saja. Tinggal pakai masker, snorkel dan fin serta tabung oksigen, lalu terjun ke laut, lantas kita sudah bisa menikmati keindahan-keindahan panorama bawah laut.

Kedengarannya memang mudah, begitulah menurut teorinya. Tapi kenyataannya menyelam ternyata tidak semudah yang dibayangkan kebanyakan orang. Kalau belum memiliki persiapan yang cukup, sebaiknya jangan dulu coba-coba menyelam, paling tidak Anda harus belajar dulu bersnorkelling. Akibatnya bisa fatal. Itu menurut Ir. Yempita Efendi. MS, pembina Bung Hatta Diving Club.

Peringatan tersebut bukan hanya sekedar lelucon. Menurut Samsuardi, seorang atlet selam, ada dua syarat mutlak yang tidak bisa ditawar-tawar lagi bagi mereka yang mempunyai minat menyelam atau snorkelling di dasar laut. Pertama sekali, mereka harus bisa berenang. Itu pun bukan sekedar berenang, tapi paling tidak seorang calon penyelam harus mampu berenang tanpa henti sejauh 200 meter. Syarat ke dua, ia harus mampu mengapung di permukaan (water trappen) minimal 10 menit. Kedua syarat ini sangat mutlak, sebab kedua hal tersebut merupakan dasar kegiatan penyelaman, karena tidak mungkin melakukan aktivitas penyelaman tanpa menguasai kedua dasar tersebut.

Walaupun sudah memenuhi syarat di atas, calon penyelam juga harus dibekali dengan pengetahuan yang cukup tentang seluk beluk penyelaman, terutama menyelam scuba. Syarat lain yang akan jadi bekal melakukan penyelaman scuba pemula adalah mengikuti pelatihan dasar sehingga memperoleh sertifikat menyelam. Lamanya pelatihan relatif, tergantung dari kesiapan calon peserta. Tapi, sebelum melakukan penyelaman di dasar laut, seorang penyelam pemula sebaiknya menjalani latihan di kolam renang, sampai betul-betul menguasai teknik-teknik dasar penyelaman dan familiar dengan peralatan scuba.

Meski seorang penyelam pemula telah memiliki sertifikat selam, penyelam pemula tidak boleh melakukan penyelaman di dasar laut



Menyelam dengan alat scuba.

sendirian. Paling tidak, ia harus didampingi oleh seorang instruktur atau penyelam lain yang jam selamnya telah banyak, yakni jarak kedua penyelam pemula dengan yang lebih senior atau instruktur tidak berjauhan. Nah, bila syarat-syarat di atas bisa dipenuhi, mengapa tidak mencoba menikmati indahnya pemandangan dasar laut dengan menyelam?

Tips Seputar Renang

Tips keselamatan agar selalu berhati-hati di kolam renang:

1. Jangan berlari.
Untuk menghindari kemungkinan tergelincir, jangan sekali-kali bercanda atau berlari-lari di sekitar kolam renang.
2. Periksa kedalaman air.
Untuk menghindari kemungkinan berenang di kedalaman yang melampaui kemampuan Anda, jangan lupa untuk memeriksa kedalaman air sebelum masuk ke kolam renang.
3. Jangan melakukan “Bombing”.
Hindarilah melompat ke kolam renang dengan tujuan untuk membuat cipratan air yang besar karena ada kemungkinan akan menimpa orang lain yang sedang berenang dan melukai mereka.
4. Jangan mendorong orang ke kolam renang.
Jangan mendorong orang lain ke dalam kolam renang. Ada kemungkinan orang tersebut tidak bisa berenang dan hal ini dapat pula membahayakan orang lainnya yang sedang berenang di kolam tersebut.
5. Pastikan ada penjaga kolam renang di sekitar kolam.
Kita perlu tahu dengan tepat di mana lokasi penjaga kolam renang, sehingga kita dapat menghubunginya dengan segera apabila ada seseorang yang memerlukan pertolongan.
6. Perhatikanlah petunjuk penjaga kolam renang.
Para penjaga kolam renang telah dilatih untuk menyelamatkan jiwa perenang, karenanya lakukanlah semua petunjuk yang mereka berikan.
7. Peralatan darurat.
Kita perlu tahu dengan tepat lokasi alat-alat penyelamat yang dibutuhkan dalam keadaan darurat dan semua pintu-pintu keluar dari kolam renang dalam keadaan darurat.

8. Jangan makan sebelum berenang.
Janganlah mulai berenang sampai paling tidak satu jam setelah Anda makan, karena hal ini dapat menyebabkan kram otot.
9. Singkirkanlah botol gelas.
Jangan membiarkan botol gelas di sekitar kolam renang. Barang-barang ini dapat pecah dan menyebabkan luka.
10. Periksa kolam renang sebelum terjun.
Terjun ke dalam kolam renang hanya boleh dilakukan di tempat-tempat yang telah disediakan. Biasanya tempat-tempat di sekitar kolam renang yang boleh dipakai untuk terjun akan diberi tanda khusus.
11. Bacalah tanda-tanda peringatan.
Perhatikan semua tanda-tanda yang dipasang di sekitar kolam renang dan patuhilah peraturan-peraturan yang diberikan.
12. Jangan mencelupkan kepala orang lain.
Menarik kepala seseorang ke bawah permukaan air sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kematian karena tenggelam.

Tips Mengatasi Kram Kaki

Kram kaki, umumnya di betis, adalah “gangguan” yang dikenal di kalangan perenang. Kram kaki kemungkinan disebabkan oleh hal seperti kecapaian (latihan, pertandingan), air dingin, hilangnya magnesium melalui keringat, atau kekurangan cairan karena keringat.

Apabila Anda mengalami kram kaki selagi berenang, berhentilah berenang dan cobalah untuk mengurangi kram kaki Anda dengan mengendurkan otot. Apabila Anda merasa lelah atau airnya dingin, berarti latihan atau pertandingan Anda harus dihentikan. Magnesium adalah elemen penting untuk mengatur kontraksi otot yang benar.

Apabila Anda sering mengalami kram kaki saat latihan atau bila sedang tidur (kram kaki malam), kemungkinan besar Anda kekurangan magnesium. Keringat saat latihan menyebabkan Anda kehilangan mineral dalam jumlah yang besar yang dapat memicu kram kaki. Kehilangan air saja dapat menyebabkan kram.

Cobalah untuk mengganti magnesium yang keluar dengan formula yang tepat (garam atau tablet) yang bisa Anda dapatkan di toko obat atau toko kesehatan. Beberapa jenis minuman olahraga juga mengandung elektrolit dalam jumlah yang cukup banyak. Asupan harian yang direkomendasi adalah 100-125 miligram. Perlu diingat bahwa hanya

30-40 persen dari jumlah total yang masuk akan diserap oleh lambung, sisanya akan keluar ke toilet.

Produk terbaik yang mengandung magnesium ada yang bentuknya aspartat, sitrat, atau orotat. Magnesium karbonat dan magnesium oksida adalah formula yang lebih murah, namun daya serapnya 5 sampai 10 kali lebih rendah. Jangan menggunakan suplemen magnesium lebih dari 6 sampai 8 minggu (dengan masa istirahat 1-2 bulan di antaranya).

Tips Mengatasi Efek Sakit Pundak Sehabis Berenang

Hampir semua olahraga membawa risiko luka atau sakit. Walaupun berdasarkan standar yang umumnya dipakai, berenang bukanlah olahraga beresiko tinggi, tapi tetap saja memiliki masalah tersendiri. Sampai saat ini, yang paling sering dibuat sakit karena berenang adalah pundak.

Ada banyak cara yang bisa membuat pundak Anda sakit akibat berenang. Dokter biasanya mengatakan pundak Anda “terlalu banyak digunakan”. Pernyataan itu sangat umum dan tidak membantu kebanyakan atlet saat mereka berusaha mencapai tujuan mereka tanpa rasa sakit. Beberapa cara yang menyebabkan sakit pundak meliputi:

- a. Teknik yang tidak benar, yakni menarik terlalu jauh dan terlalu memutar pundak.
- b. Berganti gaya renang ke gaya bebas saat menarik badan.
- c. Menaikkan jarak tempuh atau intensitas latihan secara tiba-tiba.
- d. Menggunakan pelampung kaki dan dayung tangan.
- e. Berenang dengan gaya bebas saja setiap kali latihan.
- f. Menambah kekuatan secara tidak seimbang.

Jika sudah terkena sakit pundak, bagaimana cara untuk mencegahnya? Berikut ini tips untuk mencegah sakit pundak sehabis berenang.

- a. Salah satu teknik mengayuh yang paling penting untuk gaya bebas agar tidak menyebabkan sakit pundak, adalah dengan menekuk sikutmu di dalam air saat menarik badan. Ini adalah cara yang benar yang akan membuat pundakmu berada dalam posisi yang enak serta tidak akan bisa memicu masalah di bagian pundak yang berotasi.
- b. Bila ingin berhenti berenang untuk jangka waktu yang agak lama dan akan memulai kembali kegiatan renangmu, mulailah secara perlahan. Sebagai contoh, bila berlatih angkat beban dan kemudian berhenti selama 3 bulan, kita tidak akan melakukan *bench press*



yang paling berat dihari pertama berlatih kembali. Hal yang sama juga berlaku dalam renang. Jangan langsung berenang 5000 meter seperti sebelumnya, namun mulailah dengan sesuatu yang ringan seperti 1000 di hari pertama, 1200 di hari berikutnya, dan seterusnya.

- c. Jangan gunakan pelampung kaki atau dayung tangan. Walaupun kelihatannya enak, pelampung hanya memberimu perasaan mengapung yang tidak nyata dan akan membuat sendi-sendimu, terutama di pundak, menjadi tegang. Walaupun ada dayung tangan yang dirancang agar tidak menimbulkan masalah pundak, namun kebanyakan dayung tangan yang ada di pasaran sebenarnya tidak dibutuhkan saat berlatih dan hanya akan menimbulkan masalah pada pundak apabila digunakan secara terus-menerus.
- d. Berenang dengan hanya menggunakan gaya dada setiap kali latihan sepertinya merupakan ide yang bagus bila sedang berlatih untuk triatlon, namun tidak dianjurkan. Kita akan mendapat hasil yang lebih baik bila berlatih dengan bermacam-macam gaya. Yang lebih penting lagi, menggunakan satu gaya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan sakit badan karena anggota badan yang “dipakai terlalu banyak”.
- e. Bila mengambil napas hanya dari satu sisi badan, otot-otot di salah satu sisi badanmu akan menjadi lebih besar dibanding otot-otot di sisi lainnya. Hal ini dapat menyebabkan badanmu terasa sakit dan juga menyebabkan masalah pundak. Usahakan untuk mengambil napas dari dua sisi saat berlatih. Apabila pertama-tama merasa canggung, cobalah untuk mengambil napas dari dua sisi badan pada saat pemanasan dan pendinginan, dan secara perlahan-lahan menggunakan cara bernapas dua sisi ini saat latihan yang sesungguhnya bila telah merasa lebih nyaman.

Apabila Anda baru saja sembuh dari sakit pundak dan ingin kembali berenang, coba gunakan sepasang sirip ikan. Zoomers atau Hydro Finz merupakan pilihan yang terbaik. Dengan cara ini Anda dapat mencapai 3 hal: 1) mengurangi tekanan di pundak, 2) mendapatkan latihan kardiovaskular, 3) membangun kekuatan kaki untuk berenang.

Kebaikan dari sakit pundak adalah saat pundak kita sakit, kita terpaksa mengerem latihan renang kita. Ini akan memberikan kesempatan untuk melakukan latihan teknik mengayuh sampai pundak kita pulih kembali. Banyak atlet triatlon yang sesungguhnya harus mengerem latihan agar dapat meningkatkan kemampuan renang mereka.

Tips Berlatih Renang

- a. Mulailah rutinitas dengan perlahan.
Untuk minggu pertama, cobalah berenang selama 30 detik dan istirahat selama 30 detik. Ulangi sembilan kali sampai jumlah totalnya mencapai 10.
- b. Sekarang cobalah menendang.
Cobalah hal yang sama seperti di atas, sekarang dengan menggunakan kaki. Ambil kaki bebek dan mulailah. Gunakan kaki Anda selama 30 detik dan istirahat selama 30 detik. Bila Anda ingin menggunakan papan tendang, hampir semua kolam renang memilikinya. Bila kolam renang di tempat Anda tidak memilikinya, Anda bisa membelinya, karena papan renang harganya murah dan tahan lama.
- c. Tambahkan variasi.
Cobalah membuat variasi antara waktu berenang atau menggunakan kaki terhadap waktu istirahat. Saat hendak menambah waktu latihan, mulailah dengan menambah 30 detik waktu berenang menjadi 45 detik sambil menurunkan waktu istirahat dari 30 detik ke 15 detik. Coba juga gaya renang yang berbeda seperti gaya punggung, gaya dada, bahkan gaya kupu-kupu!
- d. Perhatikan waktu.
Kolam renang yang dipakai untuk kompetisi biasanya mempunyai pengukur waktu. Kebanyakan pengukur waktu mempunyai jarum panjang penunjuk detik yang berwarna terang. Apabila tidak ada jam pengukur atau apabila Anda tidak bisa melihat jamnya dari dalam kolam, belilah jam tangan yang tahan air.
- e. Kembangkan rutinitas.
Mulailah dengan dua atau tiga hari seminggu dan kembangkanlah rutinitas Anda dengan menambah jumlah harinya apabila dirasa perlu. Jangan lupa untuk beristirahat yang cukup di antara saat latihan. Apabila istirahat selama 30 detik di antara saat renang dirasa tidak cukup, tambahkan waktu istirahat Anda.
- f. Tidak ada istilah berenang terlalu lambat.
Berenanglah dengan nyaman dan Anda akan menikmatinya sepanjang hidup Anda. Jangan peduli akan seberapa cepat orang

lain berenang, kecuali apabila Anda akan masuk ke lajur bersama perenang lain. Jujurlah kepada diri sendiri akan kemampuan Anda. Kalau Anda bukan perenang yang cepat, jangan masuk ke lajur yang isinya perenang cepat.

Tips Mengambil Napas dari Dua Sisi

Kita harus mengambil napas dari dua sisi badan, bila kita belum melakukannya. Alasan utamanya adalah dengan mengambil napas dari dua sisi, kayuhan akan menjadi seimbang (juga akan menciptakan simetri di otot punggungmu).

Yang menjadi masalah, bila mengambil napas hanya dari satu sisi, kayuhan Anda menjadi tidak seimbang. Dalam 1 jam renang, Anda mungkin menggulingkan badan ke satu arah untuk mengambil napas sebanyak 1000 kali. Kayuhan yang tidak seimbang bisa dengan cepat menjadi permanen bila dibiarkan terus! Keuntungan dari mengambil napas dari dua sisi adalah dengan digunakannya sisi “lemah” kita, sering kali dapat membuat kayuhan secara keseluruhan menjadi lebih baik dan kita tidak akan lagi mempunyai sisi “buta” yang tidak bisa digunakan untuk melihat.

Jika Anda seorang perenang alam, bernapas dari dua sisi akan membantu Anda menghindari air dari perenang lain yang mungkin akan mengenai wajah (atau agar hidung tidak terpukul!) saat mengambil napas.

Agar bisa mendapatkan keuntungan dari pernapasan dua sisi, kita perlu berlatih sebanyak mungkin. Mulanya akan terasa canggung, namun kecanggungan itu lebih mudah diatasi daripada yang kita kira. Latihan menggulingkan badan ke dua sisi akan menghilangkan kecanggungan. Beberapa petunjuk untuk berlatih pernapasan dua sisi agar tetap menarik, antara lain:

- a. Ambil napas dari sisi kanan saat berenang dari ujung ke ujung kolam, dan gunakan sisi kiri saat berenang kembali ke ujung semula. Dengan cara ini, kita akan mendapatkan oksigen yang dibutuhkan dan juga tetap mempunyai kayuhan yang simetrik.
- b. Ambillah napas menggunakan sisi lemah Anda saat pemanasan, pendinginan, dan renang santai.

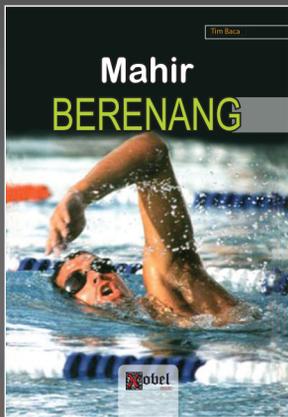
- 
- c. Cobalah bereksperimen dengan 3 kiri, 3 kanan, atau 4 kanan, sampai menemukan pola yang cocok. Ingatkan diri Anda setiap minggunya untuk mengambil napas menggunakan dua sisi badanm Anda secara seimbang. Yang terpenting, nikmatilah saat berenang dan janganlah terlalu kaku.



Daftar Pustaka

- Supriyanto, Joko, S.Pd. 2004. *Gembira Berolahraga*. Tiga Serangkai, Solo.
- Sunardi, Drs. Dedi. 2007. *LKS Olahraga dan Kesehatan*. CV Media Antar Nusa, Klaten.
- Suwito, Drs. 2005. *LKS Pendidikan Jasmani*. CV Harapan Baru, Jakarta.
- Widodo, Slamet. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Piranti Darma Kalokatama, Jakarta.
- Encarta Encylopedia*.
- Rutland, Jonathan. 1985. *Tubuh Manusia*. PT Widyadara-Grolier, Jakarta.
- www.ayo-berenang.com
- www.wikipedia.id

Mahir Berenang



Buku ini berisi penjelasan berbagai hal mengenai olah raga renang. Hal yang dipaparkan tidak sebatas teknik, tapi juga sejarah, perkembangan, para tokoh, berbagai turnamen, dan informasi lain yang relevan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mengetahui teknik-teknik dasar renang semata, namun juga memiliki wawasan dan pengetahuan yang cukup tentang olahraga renang.

Penerbit Nobel Edumedia
Jl. Rawagelam III No. 4
Kawasan Industri Pulogadung Jakarta Timur
Telp : (021) 4600072, 4613517, 4613518
Fax : (021) 4600071

