**Aktivitas Aquatik**

1. **Penjelasan aktivitas renang**

Olahraga renang merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di air dengan hanya menggunakan tubuh, tanpa menggunakan alat bantu. Renang sudah dikenal di seluruh dunia dari sejak dulu, dari daerah perkotaan sampai daerah pedesaan yang berada di pelosok. Olahraga renang ini merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar dan peminatnya karena selain menjadi olahraga prestasi, olahraga renang ini dapat dijadikan olahraga rekreasi. Olahraga ini dapat dipelajari dan dilakukan oleh siapa pun (tidak ada batasan usia), dimanapun dan sebagian orang sudah mengenal olahraga ini dari sejak masih masa kanak-kanak. Olahraga renang terdiri dari berbagai macam jenis renang1 , yaitu seperti Renang (Swimming), Renang Indah (synchronized swimming), Polo Air (water polo) dan Loncat Indah (Diving).

1. **Pengertian Renang**

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

1. **Sejarah Renang**

Perlombaan renang dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang berenang dengan memakai gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya trudgen di lomba-lomba renang setelah meniru renang gaya bebas suku Indian. Akibat ketidaksukaan orang Inggris terhadap gerakan renang yang memercikkan air ke sana ke mari, Trudgen mengganti gerakan kaki gaya bebas yang melecut ke atas dan ke bawah menjadi gerakan kaki gunting seperti renang gaya samping. Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan sejak Olimpiade Athena 1896. Nomor renang putri dilombakan sejak Olimpiade Stockholm 1912. Pada 1902, Richard Cavill memperkenalkan renang gaya bebas. Federasi Renang Internasional dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu pertama kali dikembangkan pada tahun 1930-an. Pada awalnya, gaya kupu-kupu merupakan variasi gaya dada sebelum dianggap sebagai gaya renang tersendiri pada 1952. Di Hindia Belanda, Perserikatan Berenang Bandung (Bandungse Zwembond) didirikan pada 1917. Pada tahun berikutnya didirikan Perserikatan Berenang Jawa Barat (West Java Zwembond), dan Perserikatan Berenang Jawa Timur (Oost Java Zwembond) didirikan pada 1927. Sejak itu pula perlombaan renang antardaerah mulai sering diadakan. Rekor dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut juga dicatatkan sebagai rekor di Belanda. Pada 1936, perenang Hindia Belanda bernama Pet Stam mencatat rekor 59,9 detik untuk nomor 100 meter gaya bebas di kolam renang Cihampelas Bandung. Pet Stam dikirim sebagai wakil Belanda di Olimpiade Berlin 1936. Persatuan Berenang Seluruh Indonesia didirikan 21 Maret 1951, dan sebagai anggota Federasi Renang Internasional sejak tahun berikutnya. Perenang Indonesia ikut berlomba dalam Olimpiade Helsinki 1952.

1. **Manfaat olahraga Renang**

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

Berenang memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan apabila kita melakukannya secara benar dan rutin, Manfaat tersebut antara lain :

1. Membentuk otot Saat berenang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus ‘melawan’ massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.
2. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paruparu. Artinya, berenang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.
3. Menambah tinggi badan Berenang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi (bagi yang masih dalam pertumbuhan tentunya).
4. Melatih pernafasan Sangat dianjurkan bagi orang yg terkena penyakit asma untuk berenang karena sistem crdiovaskular dan pernafasan dapat menjadi kuat. Penapasan kita menjadi lebih sehat, lancar, dan bisa pernafasan menjadi lebih panjang.
5. Membakar kalori lebih banyak Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh.
6. Self safety Dengan berenang kita tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami halhal yang tidak diinginkan khususnya yang berhubungan dengan air (jatuh ke laut dll).
7. Menghilangkan stres. Secara psikologis, berenang juga dapat membuat hati dan pikiran lebih relaks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badan pun bebas gerah.

Sebelum berenang, ag tubuh tidak ‘kaget’, dianjurkan melakukan gerakan pemanasan untuk mencegah kram otot sekaligus juga berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh dan detak jantung secara bertahap dan juga lakukan pendinginan setelah selesai berenang agar suhu tubuh dan detak jantung tidak menurun secara drastis dengan cara berenang perlahan-lahan selama 5 menit. Untuk pemanasan dapat dimulai dengan melakukan gerakan-gerakan ringan, seperti mengayunkan tangan dan kaki atau berjalan-jalan di sekitar kolam renang selama 10-15 menit. Lalu secara bertahap mulailah dengan satu putaran menyeberangi kolam, lalu istirahatlah selama 30 detik beberapa kali dan puncaknya berenang selama 20-40 menit tanpa henti. Setelah beberapa minggu, latihan bisa ditingkatkan. Sebaiknya, berganti-ganti gaya renang supaya semua otot terlatih. Satu-satunya ‘kekurangan’ dari jenis olahraga ini adalah ternyata kurang menguntungkan bagi kesehatan tulang. Ketiadaan gaya gravitasi bumi saat berenang justru berpengaruh buruk pada massa tulang. Untuk mengatasinya, Anda dapat menyelinginya dengan olahraga lain, seperti joging, berjalan kaki, atau bersepeda.

1. **Macam-macam Gaya Renang**

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

1. **Gaya Bebas Gaya**

bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

1. **Gaya Dada**

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

1. **Gaya Punggung**

Sewaktu berenang gaya punggung, orang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. Dalam gaya punggung, gerakan lengan dan kaki serupa dengan gaya bebas, namun dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berlomba, berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu yang semuanya dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam. Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali diperlombakan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas.

1. **Gaya kupu-kupu**

Gaya kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air. Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pemula yang belajar gaya kupukupu perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki. Berenang gaya kupu-kupu juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Dibandingkan dalam gaya berenang lainnya, perenang gaya kupu-kupu tidak dapat menutupi teknik gerakan yang buruk dengan mengeluarkan tenaga yang lebih besar.

**Daftar Pustaka**

Asmoro, Tatang Berli Panji. *Gelanggang Olahraga Renang di Pontianak*. Diss. Tanjungpura University.

Ishak, Muchamad. "Pengaruh pembelajaran aquatik melalui pendekatan bermain terhadap keterampilan renang gaya bebas." *Jurnal Educatio* 1.2 (2016).

Tambunan, Andrian Hasif. "Makalah Olahraga Renang Andrian." (2020).

KHUSNIYAH, FARIDATUL. *Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krpg)*. Diss. Universitas Muhammadiyah Gresik, 2019.