

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Latihan Renang Gaya Bebas Teknik Pemula

Salah satu gaya renang yang banyak dikenal oleh perenang terutama mereka yang baru pemula adalah renang gaya bebas. Hal ini dikarenakan renang gaya bebas paling mudah untuk dilakukan serta banyak dikenal dikalangan masyarakat. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahima dkk, (2013: 2) bahwa salah satu gaya renang yang paling banyak dikenal oleh masyarakat adalah renang gaya bebas. Dimana renang gaya bebas paling mudah untuk dilakukan serta dalam kehidupan sehari-hari gaya ini juga sering digunakan anak-anak atau orang tua saat mandi di sungai dan saat bermain di air.

Latihan renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling mudah dilakukan oleh pemula, karena renang gaya bebas memiliki beraneka ragam gerakan yang dapat dilakukan oleh pemula yang membuat mereka nyaman dan dapat melaju dalam air. Hal ini sesuai dengan pendapat Utami (2018: 13) bahwa renang 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, terutama bagi mereka yang baru pemula. Hal ini dikarenakan renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya (kupu-kupu, dada dan punggung).

Latihan renang gaya bebas dapat dilakukan dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Hal ini sesuai dengan pendapat Midgley (2000: 239) renang gaya bebas dilakukan dengan cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan.

Selain itu, renang gaya bebas merupakan latihan renang yang sangat penting bagi pemula. Hal ini dikarenakan renang gaya bebas menjadi dasar bagi pemula untuk melakukan renang gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Sebagaimana pendapat Supriyanto (2005: 6) bahwa renang gaya crawl merupakan renang yang mendasari gaya kupu-kupu dan gaya punggung, karena gerak yang hampir mirip hanya posisi badan yang diubah. Perenang gaya crawl melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian menendang air dengan kaki serta secara terkoordinasi lengan, tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan.

Bagi seorang pemula, teknik dasar renang gaya bebas yang harus dikuasai adalah bernafas dalam air, mengapung dan meluncur. Ketiga teknik dasar tersebut harus benar-benar dikuasai dengan baik, agar tubuh dapat mengapung dan meluncur ketika didalam air. Dengan kata lain, jika seorang pemula dapat melakukan ketiga teknik dasar tersebut dengan baik, maka ia dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik pula.

Beberapa kendala yang banyak dihadapi ketika melakukan latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah kurangnya keberanian dari perenang, perenang takut menyelam, kurang tinggi badan sehingga kurang percaya diri, kurang mampu mengkoordinasikan gerakan kaki, tangan dan mata. Hal ini sesuai dengan pendapat Sahputra (2016: 2) bahwa keadaan yang mungkin terjadi pada seseorang ketika melakukan latihan renang terutama bagi mereka yang pemula adalah kurangnya faktor keberanian, hal ini dapat dilihat seperti takut menyelam ke dalam kolam, kurangnya tinggi badan sehingga merasa tidak percaya diri dan takut tenggelam, dan kurangnya koordinasi gerakan antara tangan, kaki, dan pernafasan, mengalami kesulitan gerakan sehingga tidak bisa melihat arah renangnya dan cenderung khawatir menabrak perenang lain yang sedang melakukan renang secara bersamaan. Hal tersebut membuat perenang sangat sulit untuk melakukan gerakan dengan benar dan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas seperti yang diinginkan agar tercapainya tujuan latihan.

Oleh sebab itu, latihan renang gaya bebas teknik pemula harus dilakukan secara sistematis dan bervariasi. Hal ini sesuai dengan pendapat

Dinata dkk (2015) bahwa latihan renang gaya bebas harus dilakukan secara terus-menerus dan bervariasi, khususnya bagi para pemula. latihan yang bervariasi dilakukan dengan tujuan agar perenang tidak merasa bosan ketika mengikuti program latihan.

4.2. Peran Papan Luncur Terhadap Latihan Renang Gaya Bebas Teknik Pemula

Salah satu cara untuk melakukan latihan renang gaya bebas yang bervariasi adalah dengan menggunakan alat bantu. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan alat bantu perenang akan lebih mudah untuk melakukan gerakan gaya bebas, seperti mengapung di air dan melakukan gerakan kaki serta tangan secara beraturan. Sebagaimana hasil penelitian dari Utami (2018: 23) bahwa bentuk dari program latihan dengan menggunakan alat bantu adalah bentuk latihan dengan alat bantu yang digunakan untuk melatih perbaikan teknik kaki gaya bebas. Bentuk latihan yang menggunakan alat bantu berguna untuk menguatkan tungkai kaki gaya bebas yang dilakukan pada atlet renang khususnya bagi pemula.

Selain itu, penggunaan alat bantu dalam latihan renang gaya bebas juga dapat membantu guru/pelatih untuk memvariasikan gaya mengajar yang sesuai dan mengadakan pola interaksi yang bervariasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Solihin (2013: 7) dalam rangka menarik perhatian murid perlu dilakukan guru adalah memvariasikan gaya mengajar, penggunaan alat-alat bantu mengajar yang sesuai dan mengadakan pola interaksi yang bervariasi. Beberapa keuntungan yang didapat dari latihan dengan alat bantu adalah pelatih lebih mudah untuk mengoreksi gerakan sehingga gerakan-

gerakan yang salah dapat dihindari supaya tidak menimbulkan kebiasaan gerak yang salah.

Salah satu jenis alat bantu yang dapat digunakan dalam latihan renang gaya bebas adalah papan luncur. Hal ini dikarenakan papan luncur membantu perenang saat belajar meluncur sehingga terapung di air dan membantu perenang untuk melakukan gerakan-gerakan gaya bebas ketika berada di dalam air.

Peran dari *swimming board* ketika digunakan untuk latihan renang gaya bebas adalah :

a. Peran papan luncur terhadap gerakan kaki ketika renang gaya bebas

Adapun peran penggunaan papan luncur terhadap kaki ketika latihan renang gaya bebas adalah :

- Sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air.
- Membantu perenang untuk melatih gerakan kaki gaya bebas yang dilakukan dengan cara memegang papan seluncur pada tangan kemudian meluncur kepermukaan air dan gerakan kaki menggunakan gerakan kaki gaya bebas.
- Melatih ketahanan dan kekuatan kaki ketika melakukan latihan renang gaya bebas.



Gambar 5. Peran Papan Luncur Terhadap Kaki

b. Peran papan luncur terhadap badan ketika Renang Gaya Bebas

Selain berperan pada kaki, penggunaan papan luncur juga memberikan berperan ketika digunakan dibadan. Adapun peran papan luncur ketika digunakan dibadan adalah:

- Untuk melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air.
- Membantu perenang untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur.



Gambar 6. Peran Papan Luncur Terhadap Badan

c. Peran papan luncur terhadap tangan ketika Renang Gaya Bebas

Peran penggunaan papan luncur terhadap tangan ketika melakukan renang gaya bebas adalah:

- Sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa.
- Memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan luncur di kaki atau paha agar kaki atau paha tersebut selalu di atas. Dengan begitu kaki tidak perlu bergerak, sehingga hanya tanganlah yang akan bergerak dengan gaya bebas.



Gambar 7. Peran Papan Luncur Terhadap Tangan

Hal ini sesuai dengan pendapat Permana (2016) peran dari *swimming board* terhadap latihan renang gaya bebas adalah:

- a. Untuk menopang berat tubuh seseorang ketika belajar gerakan renang sehingga dapat mengurangi berat tubuh.
- b. Sebagai pegangan untuk memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan gaya bebas agar pelampung tidak terlepas.
- c. Melatih gerakan kaki dalam renang gaya bebas.

- d. Sebagai alat bantu penyeimbang badan ketika berada dipermukaan air.

Selanjutnya Permana (2016) menjelaskan mengenai kelebihan menggunakan papan luncur ini adalah:

- a. Frekuensi latihan lebih banyak karena setiap perenang satu pelampung.
- b. Perenang lebih senang karena lebih cepat mengetahui hasil yang didapat dengan gerakan yang berpindah tempat.
- c. Perbaikan gaya akan lebih mudah karena pelampung akan membantu perenang pemula untuk membuat posisi *streamling*.
- d. Akan cepat menguasai bagian-bagian dari renang.

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, maka peran dari penggunaan papan luncur terhadap latihan renang gaya bebas teknik pemula adalah sebagai alat untuk membantu perenang dalam menggerakkan dan melatih gerakan kaki ketika berada di air, melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada didalam air dan sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tenggelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa. Selain itu, peran dari papan luncur ini adalah memudahkan untuk menguasai teknik dasar renang gaya bebas, membantu daya apung dan membantu perenang saat belajar meluncur sehingga terapung di air dan membantu perenang untuk melakukan gerakan-gerakan gaya bebas ketika berada di dalam air. Oleh sebab itu, penggunaan papan luncur dalam latihan renang gaya bebas memiliki peran yang sangat baik karena papan luncur membantu pemula untuk belajar mengapung serta melatih gerakan kaki dan tangan ketika berenang gaya bebas.