



Meningkatkan Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Jatayu Swimming Club Lombok

Syafira Gora Pradai (NIM. 19091353)

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

JATAYU Swimming Club Lombok adalah salah satu club renang yang berada di kota Mataram. Kegiatan dilakukan selama 3 bulan mulai bulan Oktober-Desember 2022. Metode yang digunakan adalah Metode Observasi, Sosialisasi (Pendampingan dan Pelatihan). Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan teknik renang gaya bebas adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para atlet melakukan teknik renang yang belum benar. Para atlet memiliki gerakan tungkai yang lambat maka pada pengambilan waktu atlet sangat tertinggal jauh. Begitu pula dengan gerakan lengan yang sangat lemas dan tidak kuat saat gerakan mendorong air ke belakang. Dan sekarang setelah para atlet diberi latihan mulai ada peningkatan dalam teknik renang gaya bebas. Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para atlet JATAYU Swimming Club Lombok bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para atlet sudah lebih senang berenang dengan gaya bebas dan bisa optimal. Dan para atlet juga menjadi lebih menarik saat ditonton pada waktu latihan.

Kata Kunci

Teknik renang gaya bebas, Jatayu Swimming Club

Pendahuluan

JATAYU Swimming Club Lombok adalah salah satu club renang yang berada di kota Mataram dan sudah mendapatkan surat keputusan pengurusan kota persatuan renang seluruh Indonesia kota Mataram (PRSI) tentang pendirian perkumpulan renang JATAYU Swimming Club Chapter Mataram ditetapkan di Kota Mataram pada tanggal 25 Februari 2022. Pada saat itu, awal mula sehingga klub ini terbentuk karena banyak dari atlet berlatih renang sendiri dikarenakan banyak atlet keluar dari club sebelumnya. Maka dari itu para orang tua atlet berinisiatif mengundang pelatih dari Bali untuk melatih para atlet. Sebelum ditetapkannya JATAYU Swimming Club Lombok pelatih dari Bali melihat potensi dan minat para atlet selama dua minggu berlatih.

Setelah resmi terbentuk JATAYU Swimming Club Lombok para atlet mulai rutin berlatih. Untuk jadwal latihan awalnya mereka sepakat melakukan latihan setiap sore yang bertempat di kolam renang Wira Bhakti Pagesangan Timur, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

Saat saya mulai KKN, hal yang saya amati terlebih dahulu adalah para atlet. Dan kebetulan pada saat melakukan ujicoba saya melihat hal yang pusat pengamatan saya yaitu cara mereka melakukan renang gaya bebas sehingga pada saat melakukan renang gaya bebas tidak menjadi optimal. Karena sebagian manapun kekuatan ketahanan daya tahan tubuh kalau tidak didukung dengan teknik yang benar maka tidak akan sempurna. Sehingga saya berani untuk memprogramkan KKN-T pelatihan renang gaya bebas di JATAYU Swimming Club Lombok



Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di JATAYU Swimmimg Club Lombok yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh atlit akan pentingnya tenkit melakukan renang gaya bebas. Pentingnya teknik dasar renang gaya bebas sangat berpengaruh dalam melakukan renang gaya bebas bagi atlit. Teknik dasar yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan melakukan renang gaya bebas.

Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan renang gaya bebas kepada atlit yaitu dengan memberikan latihan teknik dasar renang yaitu dengan memberikan pemanasan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu latihan teknik renang gaya bebas.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian terdiri dari pemanasan, latihan teknik renang gaya bebas dan istirahat. Penjelasan masing-masing adalah sebagai berikut.

A. Pemanasan

Renang adalah salah satu olahraga yang menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Oleh karena itu, kamu wajib melakukan pemanasan sebelum berenang agar terhindar dari cedera. Pemanasan adalah aktivitas tingkat rendah untuk mempersiapkan tubuh dan otot untuk bergerak dengan tingkat yang lebih tinggi. Selain itu, pemanasan mengaktifkan otot dan mempercepat detak jantung sehingga siap dipacu saat berolahraga. Gerakan pemanasan yang dapat dilakukan sebelum berenang: Kamu bisa melakukan lompat-lompat di tempat atau lari di tempat secara ringan; Memutar lengan atau mengayun lengan dengan cara kedua tangan direntangkan sejajar bahu, kemudian lakukan gerakan memutar secara bersamaan; Melakukan peregangan untuk beberapa anggota tubuh seperti peregangan lutut, *hamstring*, tangan, dan lain-lain; Melemaskan pergelangan kaki dengan cara memutar-mutar atau menggerakkan pergelangan kaki; Lakukan *push-up* atau *plank* secukupnya; Buka kedua kaki sehingga sejajar dengan bahu. Kemudian, rentangkan tangan dan lakukan gerakan membungkuk di mana ujung tangan kiri menyentuh ujung kaki kanan. Lanjutkan dengan gerakan sebaliknya secukupnya saja; Selain di darat, pemanasan dapat dilakukan di dalam air. Saat kamu berada di dalam air, kamu bisa menggerakkan kaki dan tangan secara pelan-pelan terlebih dahulu. Manfaatkan pinggiran kolam untuk bertumpu, kemudian gerakkan kaki secara pelan seperti melakukan gaya dada atau gaya bebas.

Pemanasan ini tidak dilakukan terlalu lama, cukup dilakukan 10—15 detik untuk tiap gerakan. Pemanasan juga berguna untuk menghangatkan suhu tubuh agar saat masuk ke dalam air tidak terlalu dingin.

B. Latihan Teknik Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas disebut juga gaya crawl yang artinya merangkak. Disebut gaya merangkak karena gerakannya seperti merangkak. Pada gerakan renang gaya bebas, posisi tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan dada menghadap ke air. Lengan bergerak maju secara bergantian dalam gerakan mengayuh, sedangkan kaki secara bergantian “memukul” ke atas dan ke bawah. Kemudian, Saat gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Ketika lengan keluar dari air, tubuh dimiringkan dan kepala menghadap ke samping, dan bernapas. Kemudian, saat bernafas, perenang dapat memilih untuk berbelok ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan dengan metode



renang lainnya, gaya bebas merupakan salah satu metode berenang yang dapat membuat tubuh bergerak lebih cepat di dalam air.

Tidak seperti gaya punggung, gaya dada, dan kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak memiliki peraturan tentang teknik yang digunakan dalam kompetisi renang gaya bebas. Perenang bisa berenang dengan cara apapun kecuali gaya dada, gaya punggung atau kupu-kupu. Meskipun sebenarnya ada teknik renang gaya bebas lainnya di beberapa artikel lainnya, perenang gaya bebas hampir umumnya menggunakan gaya merangkak depan, sehingga kickstart identik dengan gaya bebas. Ada juga beberapa gerakan dasar (keterampilan dasar) dalam gaya bebas dengan menggunakan metode drill.

Drill merupakan perangkat yang penting sekaligus menarik untuk dilakukan. Dengan drill, Anda akan fokus pada aspek tertentu dari teknik berenang Anda, dengan cara-cara yang variatif dan menyenangkan. Berikut ini beberapa drill yang bisa dicoba untuk menyempurnakan renang gaya bebas Anda.

a. Drill 1 – Ayunan Tungkai

Terlungkup dalam posisi streamline, kedua tangan terekstensi kedepan memegang papan, lalu meluncur sambil menggerakkan kedua tungkai. Jika perlu ambil nafas, ambil dari arah muka, lalu kembali seperti semula. Untuk mempercepat pergerakan ke depan, percepat gerakan tungkai anda.

b. Drill 2 – Body Rolling dan Ayunan Kaki Menyamping

Satu tangan terekstensi kedepan, sementara tangan yang lain diletakkan disamping badan. Tubuh anda akan oleng. Ayunkan kedua tungkai anda dengan ayunan menyamping. Bila anda ingin mengambil nafas, ambillah dari samping. Variasikan drill ini antara kiri dan kanan.

c. Drill 3 – Kayuhan tangan (catch-up drill)

Dengan bantuan pelampung. Fokuslah pada gerakan ayuhan yang terdiri dari catch dan pull. Jaga high-elbow dan jangan lupa rapatkan jari-jari anda. Kayuh dengan lengan kanan lalu satukan kedua lengan didepan, lalu kayuh dengan lengan kiri, lalu satukan kedua lengan didepan. Demikian seterusnya. Kalau ingin mengambil nafas, lakukan dari samping. Variasikan antara kiri dan kanan.

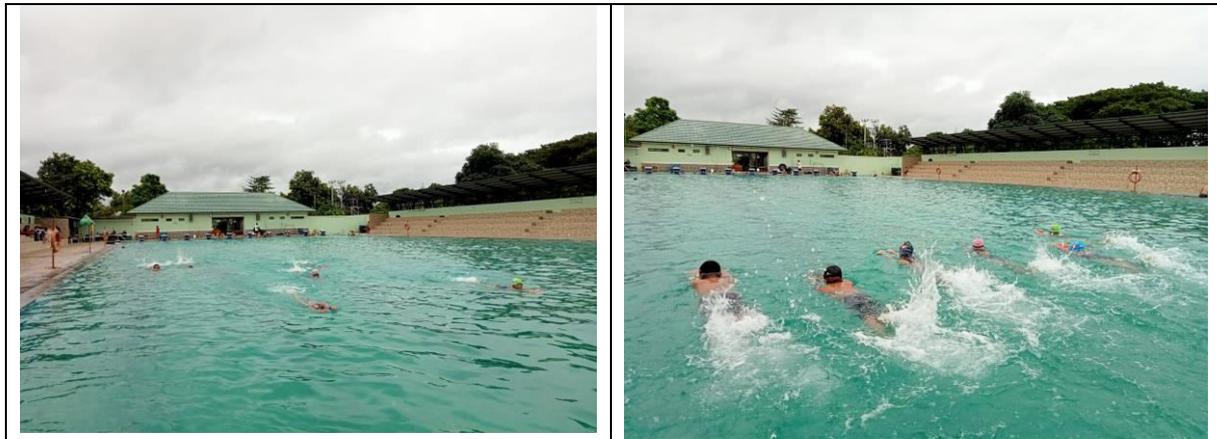
C. Waktu Istirahat

Kamu harus paham kapan waktu yang tepat untuk istirahat dan pemulihan. Jika kamu terlalu banyak latihan atau *overtraining*, hal itu akan mengganggu jadwal latihanmu.

Untuk jadwal kegiatan KKN yang saya lakukan di JATAYU Swimming Club Lombok, dilakukan selama 5 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, selasa, rabu, kamis, dan jumat sore yang bertempat di kolam renang Wira Bhakti Pagesangan Timur.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan teknik renang gaya bebas adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para atlet melakukan teknik renang yang belum benar. Para atlet memiliki gerakan tungkai yang lambat maka pada pengambilan waktu atlet sangat tertinggal jauh. Begitu pula dengan gerakan lengan yang sangat lemas dan tidak kuat saat gerakan mendorong air ke belakang. Dan sekarang setelah para atlet diberi latihan mulai ada peningkatan dalam teknik renang gaya bebas.



Gambar 1. Kegiatan berenang di Jatayu Swimming Club

Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para atlet JATAYU Swimming Club Lombok (Gambar 1) bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para atlet sudah lebih senang berenang dengan gaya bebas dan bisa optimal. Dan para atlet juga menjadi lebih menarik saat di tonton pada waktu latihan.

Kesimpulan

Renang gaya bebas disebut juga front crawl atau freestyle stroke, merupakan salah satu teknik dasar dalam berenang dengan posisi badan telungkup, menggerakkan kaki bergantian, dan gerakan lengan seperti kincir angin. Pemanasan sebelum berenang membantu mempersiapkan otot dan persendian Anda untuk melakukan berbagai gerakan dan gaya saat berenang.

Saran

Berenang juga menuntut kemampuan otak yang kuat. Maka dari itu untuk mendapatkan otak yang kuat atlet harus latihan yang giat dan para atlet harus mengetahui teknik dasar berenang. Agar tercipta renang gaya bebas yang optimal dan sempurna.

Daftar Pustaka

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik "Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan". *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*

Achmad Esnoe Sanoesi, Sodikin Chandra, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan ; editor, Ema Kurnianingsih, -Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, tahun 2010.

<https://abdurrosyid.wordpress.com/2009/06/01/beberapa-drill-untuk-renang-gaya-bebas/>

<https://www.yesdok.com/id/article/pentingnya-melakukan-pemanasan-sebelum-berenang/>

<https://www.bola.com/ragam/read/4678243/>

<http://www.tonfed.com/2014/02/Cara-Melatih>

<https://id.wikihow.com/Berenang>