

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Teknik dalam olahraga

Teknik dalam olahraga adalah serangkaian pola gerak yang dilakukan oleh tubuh, untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam bahasa sehari-hari adalah 'cara bagaimana melakukan gerakan'. Penilaiannya adalah benar atau salah.¹ Seberapa benar gerak yang sudah dilakukan. Penilaian ini dilakukan dengan pengamatan, baik dengan mata telanjang, dengan kamera biasa atau dengan kamera canggih. Pendekatan atau metodenya dapat dilakukan dengan kualitatif maupun kuantitatif.

Definisi teknik dalam olahraga merupakan model tertentu dari suatu gerakan yang didasari oleh keadaan tubuh secara morphologis, fisiologis, dan biomekanik serta merupakan pemecahan - pemecahan tugas gerakan yang dikembangkan dan diterapkan secara rasional.

Model teknik dalam olahraga sepakbola berbeda dari model teknik renang, lari, basket, ataupun cabang olahraga yang lainnya. Olehkarena itu dapat dikatakan bahwa teknik merupakan karakter satu cabang olahraga dan sekaligus dapat membedakan tuntutan gerak cabang olahraga. Karena

¹ Bambang KS, Biomekanika Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta : 2014 hal. 57

beranekaragam teknik olahraga yang ada maka sulit bagi kita untuk membuat suatu model yang tepat untuk teknik - teknik tersebut.

Tiap olahraga atau cabang olahraga mempunyai teknik standar tersendiri yang harus diikuti oleh pelatih dan atlet dalam melakukan pembinaan prestasi olahraga. Teknik standar dalam dalam olahraga voly adalah service, passing atas, passing bawah, memukul, dan membendung. Sedangkan teknik standar dalam olahraga sepak bola adalah passing, dribbling, shooting, heading, stopping, dan lain-lain. Begitu juga dengan cabang olahraga yang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik olahraga itu tergantung cabang olahraga itu masing-masing. Setiap cabang olahraga mempunyai perlakuan yang berbeda-beda.

Sedangkan gaya (*style*) menurut Bompa berasal dari imajinasi individual seseorang dalam memecahkan problem teknik atau kebiasaan melakukan suatu aksi motorik. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa gaya merupakan suatu bentuk temuan aksi motorik khusus individu atlet yang dilakukannya secara berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas gerakan sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan aksi motorik yang melekat pada atlet tersebut.²

Dengan kata lain, gaya merupakan hasil kreatifitas seorang atlet dalam memecahkan persoalan teknik yang dihadapinya yang terlihat dalam bentuk aksi motorik khusus. Sedangkan teknik merupakan cara-cara yang

² Tudor O Bompa. Periodization, Romania:1999 h.145

dilakukan untuk memecahkan suatu tugas gerakan baik pada saat latihan maupun dalam pertandingan.

Adapun beberapa gaya – gaya yang bekerja seperti Aerodinamika dan Hidrodinamika, Aerodinamika adalah bahasan mekanika tentang gerak – gerak benda yang berada dalam ruang udara, dan Hidrodinamika adalah bahasan mekanika tentang gerak – gerak benda yang berada di air atau zat cair. Pada prinsipnya Aerodinamika dan Hidrodinamika sama. Hukum – hukum yang ada dapat berlaku sama. Ada lima gaya yang bekerja pada saat bersamaan ketika benda berada baik di dalam media udara maupun dalam media air. Gaya – gaya tersebut adalah gravity, buoyant, lift, propulsion dan drag.

Dalam gaya yang bekerja pada media air dan udara adalah relatif sama. Bagaimana seorang perenang dapat meluncur ke depan, dan bagaimana pula perahu dayung melaju kedepan. Faktor apakah yang menyebabkan pergerakan tersebut. Yang jelas bukan aksi-reaksi seperti yang berlaku pada hukum Newton III. Hukum Newton III (aksi-reaksi) hanya terjadi ketika kita mengerahkan gaya pada sebuah benda yang memiliki inersia (tahanan) jauh lebih besar dari gaya yang sama dengan yang kita berikan. Gaya tersebut kemudian dikembalikan sebesar gaya yang sama dengan yang kita berikan. Contohnya dalam olahraga adalah ketika seorang atlet melompat dan mendorong tembok. Atau ketika atlet tenis melakukan pukulan backhand dengan tumpuan kaki kanan, sebagai fungsi keseimbangan tubuh

kemudian kaki kiri yang tertinggal di belakang melakukan gerakan ke arah yang sama dengan arah pukulan. Kembali dengan pergerakan atlet renang dan perahu dayung, ternyata semua disebabkan karena perbedaan kecepatan aliran air yang menyebabkan perbedaan tekanan di depan dan belakang *telapak tangan* dan *telapak kaki*, serta *daun batang dayung*, seperti yang berlaku pada hukum *Boys Ballot* dan *Bernoulli*. Pada kenyataannya kedua hukum ini berlaku sama pada media udara dan air.

a. Hukum Boys Ballot

Berbunyi ; ‘ *Udara bergerak dari daerah bertekanan tinggi ke arah bertekanan rendah* ; Hukum ini berbicara tentang aliran udara. Tapi pada kenyataannya dapat berlaku sama pada aliran air. Udara yang bergerak akan membawa apa saja ke arah yang sama dengan arah gerak udara. Awan, balon, kertas, hingga perahu layar.

b. Hukum Bernoulli

Berbunyi ; *Aliran air yang lebih cepat memiliki tekanan yang lebih rendah, dan sebaliknya aliran air yang lebih lambat memiliki tekanan yang lebih tinggi* ; Hukum ini berbicara mengenai aliran air. Tetapi pada kenyataannya dapat berlaku sama pada aliran udara. Aliran udara di atas sayap lebih cepat dari aliran udara di bawah sayap. Menurut Bernoulli, aliran udara yang lebih cepat menghasilkan tekanan udara yang lebih rendah, dan sebaliknya aliran udara yang lebih lambat, menghasilkan

tekanan udara yang lebih tinggi. Dengan demikian hukum Bernoulli berlaku sama untuk ruang/media udara.

2. Hakikat Start Renang

Start secara bahasa berarti memulai. Dalam setiap cabang olahraga baik dalam olahraga terukur, olahraga permainan dan olahraga beladiri untuk memulai aktivitas olahraga tersebut biasanya menggunakan aba-aba. Dalam olahraga renang start memiliki kesamaan seperti olahraga atletik. Aba-aba yang dilakukan memiliki ciri tertentu.

Dalam olahraga renang *start* menggunakan aba-aba dalam bahasa Inggris dan peluit. Pada aba-aba pertama wasit meniup peluit panjang ini tanda perenang menaiki balok start untuk gaya punggung dan gaya ganti estafet perenang memasuki air. start pada gaya punggung, start dengan ayunan lurus, khusus gaya punggung, start dilakukan dari posisi bergantung pada balok start. Gerak dengan ayunan lurus dikerjakan, setelah aba – aba “Awas!” kedua lengan ditarik mendekati pegangan berupa besi yang dipasang melintang, sehingga tubuh membentuk sikap membungkuk. Serentak dengan bunyi aba – aba pluit atau bentuk aba – aba lain, kedua lengan / tangan diayun ke samping bahu hingga membentuk lingkaran pada satu bidang datar dan pertemuan kedua tangan itu berakhir di atas kepala

sehingga lengan berada pada sikap lurus diatas kepala sehingga lengan berada sikap lurus di atas kepala.³

Teknik start untuk memulai atau start gaya punggung dalam olahraga renang, tentunya adalah berfokus pada gaya punggung namun bukan hanya itu saja melainkan juga dengan menyelingi dengan gerakan salto yang juga diikuti dengan gerakan kaki berikut juga tangan. Biasanya dalam melakukan start seluruh perenang perlu dalam posisi berjajar di dalam air dengan bentuk start dengan ayunan lurus, hanya ayunan dilakukan dengan lengan sedikit membengkok.

Adapun cara latihan posisi start meluncur dalam renang gaya punggung adalah sebagai berikut :

1. Kedua tangan berpegang pada tepi kolam, jarak tangan kanan kiri selebar bahu.
2. Kedua kaki dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam dengan kuat, kedua lutut ada diantara kedua lengan.
3. Kedua lengan melepas pegangan pada tepi kolam, kepala diluruskan kebelakang dan bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki mendorong dinding kolam dengan kuat sehingga tubuh terdorong ke belakang.

³ Abdul Sukur dan Dadeng Kurnia, Teknik Dasar Olahraga Renang (Jakarta : Dinas Olahraga dan Pemuda , 2004), hlm. 47

4. Wajah tetap diatas permukaan air dan kedua lengan disisi tubuh.
5. Latihan ini dilakukan berkali – kali sehingga atlet mampu meluncur dengan sikap telentang dengan baik di permukaan air.²



Gambar 2.1. Posisi awal start renang gaya punggung

(sumber: David Haller : Teknik Dasar Olahraga Renang)

dengan kedua tangan berpegang pada pegangan start. Dilarang berdiri didalam atau diatas parit (Gutter), ataupun menekukkan jari kaki diatas bibir parit. Pada isyarat Start dan setelah melakukan pembalikan, perenang harus bertolak dari dinding kolam dan harus berenang telentang selama perlombaan, kecuali saat melakukan pembalikan seperti yang dimaksud dalam posisi normal telentang bisa termasuk gerakan badan berguling, tetapi tidak boleh sampai 90 derajat dari tegak lurus (Horizontal). Posisi kepala tidaklah menjadi pertimbangan.

² <http://gudangmateri.com/2010/10/sejarah-pengertian-dan-gaya-renang.html>

Dalam melakukan start perenang harus memahami aba-aba dan gerakan posisi pada setiap isyarat yang berbunyi. Karena disetiap isyarat memiliki posisi yang berbeda dan perenang harus stabil dan konsentrasi dengan aba-aba yang didengar. Start yang dilakukan sebaiknya dilakukan dengan efektif dan efisien agar mendapatkan hasil yang maksimal. Posisi tubuh menjadi bagian yang penting untuk dikaji dalam start renang gaya punggung karena menentukan tolakan yang akan dilakukan selanjutnya karena posisi badan yang menghadap dinding sehingga perenang akan sulit untuk menetapkan arah pada gerakan selanjutnya.

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta
Posisi Tungkai dan Telapak kaki		
1	Pada saat melakukan posisi tungkai dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam.	
2	Kedua lutut berada diantara kedua lengan	

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta
3	Kedua kaki menempel dinding pada saat start gaya punggung	
4	Dalam waktu bersamaan kedua kaki melakukan gerakan tolakan.	
Posisi Badan dan Lengan		
1	Pada saat melakukan kedua lengan berpegangan pada start block, jarak tangan kanan kiri selebar bahu.	
2	Pada saat melakukan kedua lengan di tarik sampai mendekati dinding kolam.	
3	Pada saat melakukan kedua lengan melepas pegangan start block, lengan bergerak membuka ke samping dan di luruskan ke belakang.	

No	Indikator Analisis Gerakan	Gambar Fakta
4	Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh masuk ke permukaan air, posisi tubuh di lentingkan.	
5	Pada saat melakukan posisi badan atau tubuh meluncur di bawah permukaan air.	
Pandangan mata dan Kepala		
1	Pada saat melakukan luncuran wajah berada di atas permukaan air dan kedua lengan diluruskan ke belakang.	
2	Pada saat melakukan ayunan posisi kepala menghadap ke atas.	

3. Hakikat Renang Gaya Punggung

Menurut Marta Dinata, Gaya punggung adalah gaya sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan belajar berenang. Mengapa? karena dengan gaya punggung tak ada kesulitan dalam bernapas. Wajah dan mulutmu bebas dari air ini sudah diketahui waktu belajar mengapung.

Jika kita memang sudah bisa mengapung, maka sekarang kita sudah mampu untuk mulai belajar gaya punggung. Gaya dimana tubuh datar diatas permukaan air atau lebih tepat bergerak dengan mulus melalui permukaan air itu sendiri. Pantat yang menurun kebawah, kaki yang bertekuk kebawah atau menggantung kebawah, semua ini akan mengganggu kecepatan renang dan memperlambat gerakan.

Biarkan kepala membimbing kita maka seluruh tubuh akan mengikuti dengan sendirinya. Posisi yang paling ideal untuk kepala adalah kepala cukup didalam air sehingga kita masih dapat menatap langit – langit. Mungkin pada awalnya ini memang agak merisaukan, bagaimana kalau nantinya kepala terus kebelakang dan seluruh mulut dan hidung kemasukan air? Tetapi sesungguhnya ini tidak akan terjadi, meskipun bagi yang belum mempraktekkannya sendiri tidak akan percaya begitu saja. Karena itu syarat yang paling utama adalah mencbanya sendiri.³

³ Marta Dinata, Renang (Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya, 2006) hlm. 66

Menurut David G. Thomas, MS. Fungsi lain dari gerakan kaki dalam berenang adalah untuk memberikan daya dorong bagi perenang kekuatan daya dorong kaki anda bervariasi, tergantung pada tipe ayunan kaki dan keluwesan pergelangan kaki anda. Dalam beberapa jenis gaya renang, ayunan kaki memberikan kontribusi sebagian besar dari daya dorongnya dalam gaya renang yang lain dorongan yang dihasilkan oleh ayunan kaki tidak senilai dengan tenaga yang dikeluarkan untuk melakukannya. Karena menyerupai ayunan kaki yang paling mudah dipelajari yang dapat digunakan untuk memperoleh daya dorong dalam posisi mengapung terlentang.

Cara melakukan gerakan kaki gaya punggung yaitu lemaskan pergelangan kaki, turunkan sebelah kaki sedalam 24 – 30 inci, dengan tetap meluruskan kaki yang lain. Tekanan air akan membengkokkan pergelangan kaki anda pada waktu kaki diayun ke bawah. Gerakan kaki akan kembali keatas, dengan membiarkan pergelangan kaki sedikit menekuk seperti dalam gerakan kaki melangkah kedepan pada waktu berjalan. Gerakan keatas akan menekan pergelangan kaki sehingga posisinya menjadi seperti berjinjit. Ayunkan kaki ke atas sebatas lutut anda, tepat dibawah permukaan air. Hentikan lutut anda pada titik ini dan luruskan kaki anda. Kaki anda akan “menyendok” air keatas dan ke belakang, membentuk gunung air. Ayunan

kaki mendorong pada air ke depan dan belakang secara bergantian kaki, maka jari – jari kaki akan menekuk sedikit kedalam secara alami.⁴

Sedangkan menurut Drs. Soejoko Hendromartono gaya punggung dengan sikap terlentang kekuatan mengapung jauh lebih besar dari pada sikap telungkup, karena bidang dataran punggung lebih besar, sehingga keseimbangan dalam air lebih besar lebar, sehingga keseimbangan dalam air lebih mudah. Juga pernapasan akan lebih mudah dilakukan karena itu renang gaya punggung dapat menjadi gaya renang permulaan, seperti halnya gaya crawl.⁵

Seperti halnya pada gaya renang yang lain, maka dalam gaya punggung crawl ini menurut Dadeng Kurnia tinjauan tekniknya juga meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi gerakan kaki – pernapasan, gerakan tangan koordinasi gerakan tangan – pernapasan dan koordinasi dari gerakan – gerakan tersebut.

Sedangkan menurut David Haller, gaya punggung merupakan gerakan yang kontinu ke atas dan ke bawah, dengan sepakan yang tak terlalu dalam. Gerakan ini bertujuan untuk mempertahankan kedataran tubuh sebaik mungkin. Tetapi gerakan kaki ini lebih mempengaruhi kecepatan gerak jika dibandingkan dengan gerakan kaki pada gaya bebas.

⁴ David G. Thomas, MS, Renang Tingkat Pemula (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2006) Hlm. 86

⁵ Drs Soejoko Hendromartono, Olahraga Pilihan Renang (Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan. 1992) Hlm. 79

Seperti juga pada gaya bebas, gerakan ini pun dimulai dari pinggul dan menggunakan seluruh kaki sampai ke ujung jari yang harus selalu dalam keadaan jinjit, Jadi, seluruh kaki bergerak dalam keadaan lurus ke atas dan kebawah. Dengan bergeraknya satu kaki ke atas, maka kaki yang sebelah lagi harus bergerak ke bawah dengan sedikit tertekuk dibagian lututnya.⁶

Menurut Dadeng Kurnia Gaya Punggung disebut juga *Backstroke* atau Crawl yang dapat ditinjau dari :

1. Posisi tubuh (*Body Position*)

- a) Posisi tubuh *hidrodinamis* atau *streamline*, hamper sejajar dengan permukaan air.
- b) Usahakan agar bisa sedater mungkin atau se-horizontal mungkin sikap ini baru dapat dilakukan, apabila kaki digunakan kaki cukup efektif.
- c) Irama kaki naik turun atau kaki digunakan lebih dalam disbanding aksi kaki pada gaya bebas
- d) Sikap kepala pada gaya punggung, pada dasarnya seperti yang bersangkutan tidur di air, dengan sikap rileks tanpa harus mengarahkan pandangan kemana saja. Meskipun demikian dapat pula arah pandangan dilakukan dengan toleransi sudut arah pandang maksimal 45 derajat dengan sikap yang rileks.

⁶ David Haller, Belajar Berenang.(Bandung : Pioner Jaya, 1982) Hlm. 57

- e) Tubuh harus berputar pada rotasinya hingga mencapai sudut 45 derajat dengan garis tengah.



Gambar 2.2 : Posisi Tubuh pada gaya punggung

(Sumber : David G. Thomas MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2006)

1. Gerakan Kaki (*Kicking*)
 - a) Pada prinsipnya gerakan kaki pada gaya ini sama seperti pada gaya bebas dengan sumber gerak pada pangkal paha.
 - b) Gerak kaki pada gaya punggung harus seimbang dengan perputaran tubuh pada porosnya.
 - c) Saat kaki bergerak keatas permukaan air, air diperhatikan bahwa gerakan itu bukan akibat lutut yang ditarik ketas hingga dapat menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai kaki bawah.
 - d) Sebagai patokan saat tungkai kaki bawah turun, maka jarak dari permukaan air adalah 30 – 40 cm.
 - e) Daya lentuk pergelangan kaki pada gaya ini mempunyai peran yang sangat menentukan untuk melakukan dorongan maju.



Gambar 2.3 : Posisi gerakan kaki gaya punggung

(Sumber : David G. Thomas. MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2006)

Beberapa bentuk latihan :1

- a. Dikolam dangkal : membelakang dinding, kedua tangan memegang dinding atau parit kolam untuk mengambil sikap terlentang. Lakukan gerakan kaki naik – turun dengan sumber tenaga dari pangkal paha mengarah lurus.
- b. Dikolam dalam : menggunakan papan latihan, dimana kedua tangan memegang papan pada sikap lurus diatas kepala. Apabila cra ini telah mampu dikerjakan dengan baik. Lanjutkan dengan memegang kepala, tetapi yang dipegang hanya bagian ujung – ujungnya.
- c. Dikolam dalam : tanpa menggunakan papan latihan, kedua tangan berada pada sikap lurus diatas kepala, dengan kedua ibu jari saling berkaitan. Agar diperhatikan jangan sampai kedua lengan karena lelahnya yang bersangkutan menjadi bengkok, hal ini berakibat pinggul menjadi turun.

- d. Untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya tubuh dengan pinggul turun, sehingga berakibat tubuh mengarah duduk, melilitkan kedua tangan hingga sikap tubuh tertarik lurus.

2. Pernafasan (*Breathing*)

Meskipun sikap tubuh pada gaya ini dapat memungkinkan setiap orang dapat mengambil nafas kapan dan bila mana diinginkan, tetapi untuk mnghindarkan kemungkinan terisapnya air. Terutama melalui hidung. Maka cara mengambil nafas pada gaya punggung sama seperti yang dikerjakan pada gaya bebas. Sebagai patokan, apabila yang bersangkutan mampu mengambil udara dengan memutar kepala kearah kanan, maka sebagai pandangannya adalah disebut gaya punggung mengambil nafas / udara disaat tangan kanan melakukan fase istirahat (*recovery*), dan kemudian membuang sisa pembakarannya disaat tangan kiri melakukan fase istirahat.

3. Koordinasi kaki – nafas

Secara otomatis pada dasarnya koordinasi kaki – nafas bisa dikerjakan setelah menguasai secara akurat dari masing – masing bagian yaitu kaki dan pernafasan, akan tetapi untuk melatih irama gerak dari kedua unsur itu, hendaknya diberikan latihan tersendiri. Tidak sedikit yang belajar renang menguasai bagian-bagian gerak dengan baik namun setelah dikoordinasikan, salah satu bagiannya

menjadi diam ini terutama menyangkut syaraf motorik yang perlu dilatih.

Bentuk latihannya : seperti yang dikerjakan pada latihan kaki, maka koordinasi kaki – nafas bisa dilakukan misalnya setelah kedua tangan lurus diatas kepala dan kaki melakukan gerak, cobalah ambil udara melalui mulut dan kemudian beberapa saat ditahan atau dengan hitungan 5 – 7 ataupun 9 barulah sisa pembakaran dibuang melalui secara perlahan – lahan, setelah habis hitungan yang dimaksud.

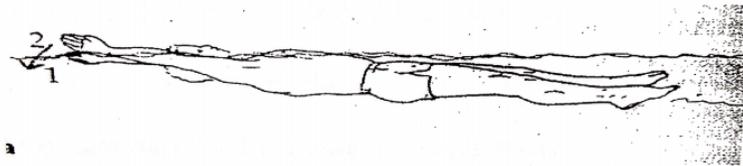
4. Rotasi tangan (*Hand Rotation*)

A. Fase masuknya tangan kepermukaan air (*arm entry phase*)

1. Setelah sikap tegak lurus lengan disaat melakukan fase istirahat, dilanjutkan dengan fase masuknya tangan kepermukaan air dengan dahulu kelingking, dengan sikap ini telapak tangan akan banyak tergantung kepada tingkat kelentukan (*flexibility*) dari yang bersangkutan.
2. Untuk memperoleh kedalaman masuknya tangan, pada akhir putaran lengan, agar dibantu dengan rotasi tubuh semaksimal mungkin dimana bila lengan kanan masuk, maka rotasi yang dilakukan dengan mengangkat bahu secara maksimal adalah bahu kiri, begitu pula dengan sebaliknya, sehingga angkatan bahu naik hingga diatas permukaan air, akan mendorong

lengan yang masuk permukaan air mencapai kedalaman maksimal sebagaimana yang diharapkan.

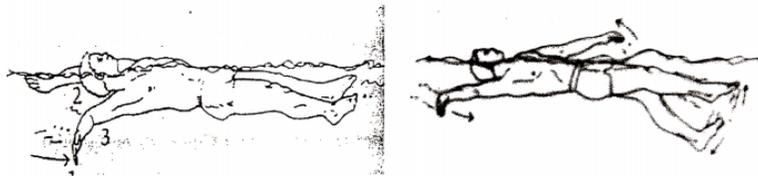
3. Fase masuknya tangan kedalam air, berakhir sebelum fase menangkap, akan dimulai pada kedalaman antara 25 – 30 cm.



Gambar 2.4 : Fase masuknya tangan ke dalam air dalam air pada gaya punggung
(Sumber : David G. Thomas. MS Renang Mahir Pemula Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006)

B. Fase Menangkap (*Catch Phase*)

Pada kedalaman antara 25 – 35 cm, fase menangkap dilakukan dimana sudut yang dibentuk antara lengan dengan tangan pada pergelangan adalah ± 60 derajat.



Gambar 2.5 : Fase menangkap pada gaya punggung

(Sumber : David G. Thomas. MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT Rajagrafindo Perssada, 2006)

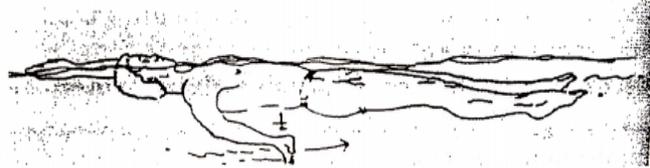
C. Fase menarik (*Pull atau Inward sweep*)

- 1) Pada fase ini dikerjakan agar telapak tangan dan lengan bagian bawah bergerak lebih dahulu.
- 2) Saat melakukan fase ini agar diperhatikan telapak tangan pada posisi menyapu kedalam (*inward sweep*) dengan sudut yang cukup dan usahakan akhir dari sapuan kedalam ini membentuk sudut antara 90° hingga 100° pada sikut. Sebagai patokan dapat digunakan agar ujung – ujung jari berada dibawah permukaan air pada kedalaman 7 – 18 cm dari permukaan air.
- 3) Pola tarikan yang dikerjakan adalah pola “s”
- 4) Hindarkan saat melakukan fase menyapu kedalam atau fase tarikan, agar sikut tidak lebih dahulu ditarik dan hal semacam ini berakibat turunya sikut tanpa bermanfaat untuk bergerak maju (*drops elbow*).
- 5) Sebagai patokan fase sapuan kedalam berakhir kira – kira sedikit dibawah bahu (sekitar dada).

D. Fase menekan (*pressure phase*)

- 1) Fase menekan adalah fase dimana tangan melakukan tekanan akhir.
- 2) Pada fase menekan agar diperhatikan telapak tangan menghadap kedepan dengan arah sejajar panjang tubuh menghadap bagian

bawah tubuh sikap ini bisa membantu akselerasi lengan disaat mengerjakan fase menekan, sehingga bahu terbawa naik



Gambar 2.6: Fase menekan pada gaya punggung

(Sumber : Davis G. Thomas MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 2006)

- 3) Fase menekan dimulai dari bawah bagian bahu hingga berakhir pada kedalaman kurang lebih 20 – 30 cm dari punggung tangan keatas permukaan air.
- 4) Akhir dari fase menekan dikerjakan dengan seluruh bagian lengan dan lecutan telapak tangan.



Gambar 2.7 : Akhir fase menekan pada gaya punggung

(Sumber : Davis G. Thomas MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 2006)

E. Fase Istirahat (*Recovery phase*)

Fase istirahat dimulai setelah telapak tangan melakukan akhir fase menekan dengan lecutan hingga lengan keluar dari permukaan air dengan

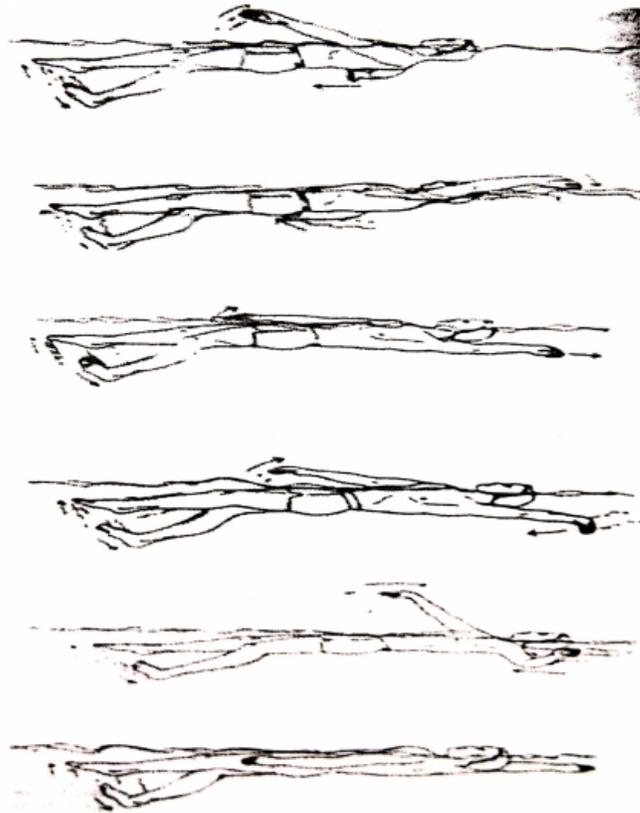
ibu jari terlebih dahulu keluar dari permukaan air dan berakhir di saat kelingking akan mulai masuk permukaan air diatas kepala.

F. Fase koordinasi tangan kanan – kiri

Fase koordinasi tangan kanan – kiri, dikerjakan dimana tangan kanan lurus diatas kepala, maka tangan kiri berada lurus disamping tubuh. Putarlah tangan kanan mulai melakukan rangkaian gerak dibawah permukaan air, serentak dengan tangan kanan berakhir melakukan fase mendorong hingga berakhir disamping paha pada kedalaman 20 – 30 cm dari permukaan air maka tangan kiri juga berakhir dengan masuknya kelingking kepermukaan air hingga mencapai kedalaman yang diinginkan, cara ini bisa dilakukan secara bergantian.

G. Koordinasi kaki – nafas – tangan

Koordinasi secara keseluruhan yaitu kaki – nafas dan tangan disebut dengan istilah renang lengkap. Untuk melatih dari latihan bagian hingga menjadi bentuk latihan renang lengkap.



Gambar 2.8 : Koordinasi gaya punggung lengkap

(Sumber : Davis G. Thomas MS Renang Tingkat Mahir Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 2006)

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gaya punggung merupakan salah satu gaya yang terdapat dalam renang dimana gaya tersebut diperlombakan dalam pertandingan renang baik tingkat pemula, nasional maupun internasional. Namun demikian gaya punggung diambil dari terjemahan bahasa inggris yaitu "*Backstroke atau Back Crawl*".

Tidak hanya itu ada Beberapa faktor komponen fisik juga harus mendukung diantaranya :

1. Daya tahan jantung – paru dan peredaran darah (*cardiorespiratory endurance*).

Merupakan kemampuan sistem jantung – paru dan peredaran darah dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Daya tahan ini juga disebut daya tahan aerobik.

2. Daya tahan otot (*Muscle Endurance*)

Merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berulang – ulang terhadap suatu beban sub maksimal dalam jangka waktu tertentu, merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan.

3. Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)

Merupakan tenaga yang dapat dihasilkan otot pada kontraksi maksimal. Perkembangan otot – otot dapat terjadi melalui kegiatan mengangkat beban yang cukup berat sesuai dengan program latihan fisik yang telah disesuaikan.

4. Fleksibilitas

Merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas ini tentu mempengaruhi kemampuan kita untuk bergerak, namun demikian fleksibilitas itu dapat dilatih sehingga meningkat. Keleluasan gerak tubuh pada persendian sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot tendon dan ligamen sekitar sendi.

5. Hakikat Atlet

Pengertian atlet menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah kejuruan yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan.⁷ Menurut Poerwardarminto atlet adalah orang yang bersungguh-sungguh gemar olahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat, dan lain-lain.⁸ Pendapat Singgih D. Gunarsa dalam bukunya menyatakan bahwa faktor yang terpenting dalam program latihan adalah pengembangan kondisi fisik.⁹

Terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang harus dibangun dalam diri seorang atlet untuk mendapatkan penguasaan teknik yang baik, hal ini dikemukakan oleh M Sajoto yaitu : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan

⁷Kamus Besar Bahasa Indonesia, h. 91.

⁸Poerwardarminto, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 64.

⁹Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), h. 127.

reaksi.¹⁰ Satu lagi faktor terpenting dalam pembentukan atlet handal adalah faktor bakat.

Sebaliknya sering ditemukan seorang atlet yang mempunyai motivasi tinggi untuk berprestasi disertai lingkungan yang kondusif, termasuk hasil latihan dengan peralatan yang canggih namun tetap tidak bisa berprestasi karena pada dasarnya tidak berbakat, artinya tidak ditunjang dengan bakat.¹¹ Mempersiapkan seorang atlet perlu ditempuh suatu siklus di dalam kehidupan maupun dalam musim berlatih. Berkenaan dengan faktor kejiwaan yang dimiliki seorang atlet daerah atau atlet klub olahraga yang terpilih menjadi atlet nasional dapat dikatakan tergolong dalam salah satu dari tiga tipe sebagai berikut:

1. Atlet yang memang mengemari olahraga atau yang telah terbiasa dengan dasar-dasar olahraga tersebut sebelum menjalani latihan terpadu. Atlet semacam demikian dapat dikatakan bermotivasi secara intrinsik, yaitu dari dalam jiwanya sendiri, menyadari manfaat olahraga dan makna menjadi juara.
2. Atlet yang terlatih hanya bila ada dorongan dari luar dirinya, misalnya dari pelatih. Walaupun sering atlet semacam itu menunjukkan tanggapan atau respon yang positif terhadap petunjuk latihan, namun karena bergantung kepada faktor dari luar dirinya seringkali terjadi kesenjangan antara petunjuk yang diterima dengan kondisi fisik dan mental atlet yang bersangkutan.
3. Atlet yang memiliki motivasi dari dalamnya secara cukup memadai sering kurang petunjuk dari pelatih, bersikap kurang positif terhadap pembinaan.¹²

¹⁰ibid., hh. 8-10.

¹¹ibid.. h. 127.

¹²Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching (Jakarta Dirjen Depdikbud, 1988), h. 58.

Atlet adalah orang yang bersungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat, melempar dan lain-lain.¹³ Setiap atlet mempunyai kebutuhan akan cita-cita yang ingin dicapai. Semua itu tidak lepas dari kebutuhan dasar manusia yang dirumuskan oleh Abraham Maslow. Terdapat lima tingkatan, seperti yang diungkapkan dalam Singgih D. Gunarsa sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologi, manifestasi kebutuhan ini merupakan pada kebutuhan perilaku seperti, makan, minum, istirahat, seks.
2. Kebutuhan rasa aman, manifestasi kebutuhan ini nampak kebutuhan keamanan, kestabilan hidup, perlindungan, tata tertib bebas dari rasa takut dan gelisah.
3. Kebutuhan sosial, manifestasi kebutuhan ini nampak pada perasaan diterima oleh orang lain, kebutuhan untuk mencapai sesuatu serta berpartisipasi.
4. Kebutuhan akan penghargaan atau harga diri, kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan pratise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati, manifestasinya di dalam olahraga ialah makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai.
5. Kebutuhan aktualisasi diri, manifestasi ini nampak pada keinginan untuk menquntungkan kapasitas fisik mental melalui latihan dan pendidikan.¹⁴

Berdasarkan uraian dari berbagai teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan individu yang beraktivitas di bidang keolahragaan dengan memiliki bakat tertentu pada cabang olahraga tersebut dengan tujuan menghasilkan prestasi yang setinggi-tingginya.

¹³Poerwadarminta Op. Cjt., h. 64.

¹⁴Singgih D. Gunarsa et. a]., Psikoloqi Olahraaa (Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 1989), hh. 96-97.

6. Hakikat Klub Renang Indonesia Star Aquatic

Indonesia star aquatic merupakan perkumpulan renang yang sudah cukup terkenal di Jakarta dan sekitarnya. Indonesia Star Aquatic sudah bernaung dibawah satu bendera PRSI DKI Jakarta. Perkumpulan renang ISA berlatih di kolam Gelanggang Remaja Otista, tempat ini biasanya disebut dengan Yusenter (asal kata dari Youth Center). Aktivitas berlatih dilakukan pada pagi dan sore. anak-anak untuk berenang terjadwal pada hari senin rabu dan jumat sore. Dengan aktivitas fisik dengan berenang anak-anak akan merasa senang karena didukung oleh para pelatih yang membuat untuk terus ingin berenang dengan mengenakan 4 gaya renang seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu.



Gambar 2.9. Aktivitas renang Indonesia Star Aquatic
(sumber: Penelitian)

B. Kerangka Berpikir

Renang merupakan olahraga terukur yang sangat populer dan banyak peminatnya di dunia terutama di Indonesia. Prestasi yang terukir hampir ditorehkan atlet pada semua nomor baik dievent nasional maupun internasional. Seperti halnya renang gaya punggung menjadi salah satu penyumbang prestasi untuk Indonesia yang ditorehkan oleh perenang-perenang. Namun prestasi yang terukir tidak melalui proses yang instan namun melalui proses jangka panjang sejak pembinaan dini hingga remaja bahkan dewasa.

Dalam renang gaya punggung posisi start sangat menentukan mulainya lomba. Start yang dianggap sulit karena para perenang tidak bias melakukan kontak langsung pada tujuan atau finish. Berbicara mengenai start maka posisi awal menentukan para perenang untuk melakukan tolakan selanjutnya. Setiap perenang melakukan posisi yang efektif guna menghasilkan tolakan yang baik dilihat dari posisi tangan, lengan, tubuh, kaki hingga tungkai memerlukan kajian yang sangat mendalam. Gaya punggung adalah gaya dalam renang yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Dalam gaya punggung perenang dapat leluasa melakukan breathing/bernafas secara terus menerus karena posisi bada menghadap permukaan air . Namun pada gaya ini memiliki tingkat kesulitan bagi para perenang karena perenang berada didalam kolam, menghadap pada dinding kolam sehingga tidak dapat

melihat tujuan atau garis finish secara langsung dan terus menerus. Sehingga dibutuhkan konsistensi dan keseimbangan gerakan yang baik. Selain itu permulaan yang baik dapat menentukan gerakan selanjutnya dalam gaya ini.

Start merupakan hal yang sangat penting untuk mengawali aktivitas dalam olahraga terukur. Dalam renang start menentukan gerak selanjutnya, jika gerak start yang dilakukan oleh perenang dengan baik dan efektif ini akan membantu memudahkan perenang untuk melakukan gerakan selanjutnya dan perenang dapat meraih jangkauan jarak yang lebih jauh sebelum memulai gerakan renang. Dalam olahraga renang gaya punggung memiliki Teknik start yang berbeda dari yang lainnya. Start pada gaya punggung memiliki tingkat kesulitan yang berbeda dengan start gaya lainnya. Jika gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu posisi start dilakukan pada start block, tidak menyentuh air dan dengan jelas dapat melihat tujuan pada posisi awal memulai start memungkinkan seorang perenang dapat meloncat dengan cukup jauh tanpa ada hambatan. Namun, pada gaya punggung start dilakukan dengan grip bawah pada start block, posisi badan menyentuh air/didalam air dan membelakangi tujuan/garis finish. Tolakan yang dilakukan tidak seperti start 3 gaya lainnya, tolakan yang dilakukan dilakukan dengan posisi badan menghadap keatas dan loncatan tidak maksimal karena terhambat oleh air.

Untuk mencapai prestasi tinggi diperlukan suatu proses latihan sistematis yang berlanjut dan harus dimulai pada usia dini. Apabila pembinaan renang diawali pada usia dini, maka pada usia-usia emas nanti dapat menunjukkan prestasi yang tinggi. Ini semua tergantung kepada para pembina, pelatih, serta orang tua sebagai pendukungnya. Para pelatih pun dapat mengamati dan menganalisis start renang yang baik yang mudah dilatih pada usia anak-anak. Dengan memberikan pemahaman yang baik kepada perenang pemula sehingga mereka dapat melakukan gerak yang efektif, efisien dan dengan resiko cedera yang sangat kecil dalam melakukan start.

Maka untuk dapat data start gaya punggung yang efektif maka dengan ini penulis tertarik untuk menganalisis start renang gaya punggung. Karena dengan data yang ilmiah maka akan berkontribusi dalam analisis start yang baik dan efektif dalam mencapai prestasi yang optimal.