BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga renang ada beberapa hal yang harus di perhatikan seorang pelatih untuk athletnya, salah satunya adalah keterampilan dalam melakukan lompatatn start. Start adalah suatu gerak pemberangkatan awal untuk melakukan perlombaan renang dan start adalah merupakan suatu keharusan yang perlu dilakukan oleh setiap atlet dalam perlombaan.

Pada prinsipnya start harus di lakukan sebaik mungkin oleh setiap atlet, karena sedikit saja kesalahan dalam melakukan start merupakan suatu kerugian bagi setiap perenang yang bisa mempengaruhi hasil akhir perlombaan. Dalam bentuknya start di bedakan berdasarkan tekhnik renang yang ingin dilakukan oleh perenang, untuk renang gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu bisa di lakukan start dari atas blok start. Sedangkan untuk berenang gaya punggung perenang harus melakukan lompatan dari bawah blok start. Ada 4 jenis start yang bisa di lakukan oleh para perenang yaitu, *racing start, arm swing start, grab start, start* dengan ayunan lurus.Jika melihat penjelasan diatas dapat diketahui jika *start* merupakan sesuatu yang penting untuk mengoptimalkan prestasi seorang atlet dalam memenangkan perlombaan.