2.Buku Referensi_Pendidikan Olahraga Renang

by Subagyo Subagyo

Submission date: 31-Mar-2019 11:28PM (UTC+0700)
Submission ID: 1103013994
File name: erensi_Pendidikan_Olahraga_Renang_Dalam_Prespektif_Aksiologi.pdf (3.74M)
Word count: 15246
Character count: 98034

SUBAGYO

Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi

Tinjauan Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi

PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG

DALAM PERSPEKTIF AKSIOLOGI

Oleh: Dr. Subagyo

ISBN 9789795620457

PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG

DALAM PERSPEKTIF AKSIOLOGI

Oleh: Dr. Subagyo

Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi

© Subagyo

Cetakan I, tahun 2017

Penyunting
Siswantoyo
Heri Yogo Prayadi
Foto Sampul
Ezequiel Da Silva
Perancang Sampul
Bayu Aryoyudanta
Penata Letak
Bayu Aryoyudanta

63
LPPM UNY
Karang Malang, Yogyakarta, Indonesia
Kode Pos: 55281
Phone: (0274) 586168, ext 262, (0274) 550839

Dr. Subagyo
viii + 99 hlm.: A5 (148mm x 210mm)
ISBN: 978-979-562-045-7

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, hidayah dan barokahNya, sehingga penulisan buku ini dapat kami selesaikan dengan baik. Kami menghaturkan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, semoga kebaikan yang diberikan mendapat imbalan limpahan rejeki yang berlimpah.

Buku referensi ini mengupas terkait dengan 1) ruang lingkup aksiologi, yang menjelaskan tentang nilai, tingkatan nilai, dan hierarki nilai; 2) ruang lingkup pendidikan olahraga renang, yang berisi tentang sejarah renang, pendidikan olahraga renang, pengenalain air, dasar gerak dan gaya berenang; 3) nilai-nilai pendidikan olahraga renang, yang mengungkapkan masalah pembinaan dan pengembangan olahraga, nilai kompetisi dan nilai positif renang dalam kehidupan. Dengan demikan, buku ini dapat dijadikan referensi bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kami menyadari, bahwa karya ini masih belum sempurna dan terdapat berbagai kekurangan, sehingga kami sangat mengharapkan masukan, saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan buku ini. Semoga kehadiran buku referensi ini dapat digunakan untuk semua pihak.

Terima kasih
Penulis.

TENTANG PENULIS

Dr. Subagyo, lahir di Bantul 7 November 1956. Menyelesaikan Pendidikan S1 Ikip Yogyakarta, S2 UNNES Semarang dan S3 UGM. Saat ini aktif sebagai pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Bidang keahlian yang dimiliki ialah pembelajaran akuatik.

Selain mengajar, di sela-sela melaksanakan tri-dharma menulis dan melaksanakan pengabdian masyarakat. Dr. Subagyo juga aktif menulis dan membahas berbagai tinjauan filsafat tentang olahraga yang salah satunya adalah buku ini, tinjauan olahraga renang dari sisi aksiologis.

sejak awal karir, Dr. Subagyo telah banyak memiliki pengalaman baik melatih renang di klub renang, melatih perenang paralimpic dan melatih perenang Bapomi DIY. Pengabdian di bidang organisasi renang, beliau aktif sebagai pengurus PRSI kabupaten Bantul dan saat ini menjadi salah satu anggota bidang Litbang KONI kabupaten Bantul.

DAFTAR ISI

PRAKATA v
TENTANG PENULIS vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I 1
RUANG LINGKUP AKSIOLOGI *1*
A. Dunia Nilai 7
B. Pengertian Nilai 7
C. Karakteristik Nilai 16
D. Kategorisasi Nilai 18
E. Kriteria Tingkatan Nilai 21
F. Struktur Hierarki Nilai 24
G. Pandangan tentang Hierarki Nilai 26
H. Jenis-jenis Nilai Aksiologi 28
BAB II 34
RUANG LINGKUP PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG *34*
A. Sejarah Pendidikan Olahraga Renang 34
B. Olahraga Renang dalam Kompetisi 42

C. Nilai Kompetisi Renang dalam Kehidupan Sehari-hari .45
D. Pengertian Pendidikan dan Olahraga Renang 50
E. Pengenalan air untuk belajar berenang 65
F. Dasar-dasar Berenang.....67
G. Gaya-gaya renang yang Dilombakan.....73
BAB III..... 76
NILAI-NILAI PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG.....76
A. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga 80
B. Nilai-nilai Olahraga.....83
C. Nilai nilai kompetisi dalam pendidikan olahraga renang 90
D. Nilai-nilai positif renang bagi kehidupan.....92
DAFTAR PUSTAKA 97

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nomor Perlombaan Kejuaraan Renang Putra dan Putri..... 73

61

DAFTAR GAMBAR

No table of figures entries found.

DAFTAR LAMPIRAN

No table of figures entries found.

BAB I
RUANG LINGKUP AKSIOLOGI

Istilah *aksiologis* secara etimologis, berasal dari bahasa Yunani Kuno, terdiri dari kata "*aksios*" yang berarti nilai dan kata "*logos*" yang berarti teori. Jadi, *aksiologi* merupakan cabang filsafat yang mempelajari nilai, secara singkat aksiologi adalah teori nilai. Dagobert Runes (1963: 32) mengemukakan beberapa persoalan berkaitan dengan nilai yang mencakup: a) hakikat nilai, b) tipe nilai, c) kriteria nilai, dan d) status metafisika nilai.

Permasalahan hakikat nilai, banyak teori yang dikemukakannya, di antaranya teori voluntarisme. Teori voluntarisme mengatakan nilai adalah suatu pemuasan terhadap keinginan atau kemauan. Kaum hedonisme mengatakan, bahwa hakikat nilai adalah "pleasure" atau kesenangan. Semua kegiatan manusia terarah pada pencapaian kesenangan. Formalisme berpendapat bahwa nilai adalah kemauan yang bijaksana yang didasarkan pada akal rasional. Menurut pragmatisme, nilai itu baik apabila memenuhi kebutuhan dan memiliki nilai instrumental, yaitu sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Tipe nilai dapat dibedakan antara nilai instrinsik dan nilai instrumental. Nilai instrinsik merupakan nilai akhir yang menjadi tujuan, sedangkan nilai instrumental adalah sebagai alat untuk mencapai nilai instrinsik. Nilai instrinsik adalah sesuatu yang memiliki harkat atau harga dalam dirinya, dan merupakan tujuan sendiri.

Kriteria nilai adalah sesuatu yang menjadi ukuran dari nilai tersebut, bagaimana dikatakan nilai yang baik dan bagaimana yang dikatakan nilai yang tidak baik. Kaum hedonisme menemukan ukuran nilai dalam sejumlah "kesenangan" (pleasure) yang dapat dicapai oleh individu atau masyarakat. Bagi kaum pragmatisme, yang menjadi kriteria nilai adalah "kegunaannya" dalam kehidupan, baik bagi individu maupun masyarakat.

Status metafisik nilai adalah bagaimana hubungan nilai-nilai tersebut dengan realitas. Dagobert Runes (1963: 33) mengemukakan tiga jawaban:

1. *Subjectivism: value is entirely dependent on and relative to human experience of it;*
2. *Logical objectivism, value are logical essences or subsistences, independent of their being known, yet not exsistensial status of action in reality;*

3. *Metaphysical objectivism, values or norms or ideals are integral, objective, an active constituents of the metaphysical real.*

Menurut objektivisme, nilai itu berdiri sendiri, namun bergantung dan berhubungan dengan pengalaman manusia. Pertimbangan terhadap nilai berbeda antara manusia satu dengan yang lainnya. Menurut objektivisme logis, nilai itu suatu wujud, suatu kehidupan yang logis tidak terkait pada kehidupan yang dikenalnya, namun tidak memiliki status dan gerak di dalam kenyataan. Menurut objektivisme metafisik, nilai adalah suatu yang lengkap, objektif, dan merupakan bagian aktif dari realitas metafisik (Uyoh Sadulloh: 2009: 36-38).

Aksiologi adalah bagian dari batang tubuh nilai yang menjelaskan tentang kegunaan pengetahuan nilai dan cara pengetahuan nilai menyelesaikan masalah.

Aksiologi ini dapat juga dikatakan sebagai teori tentang cara menggunakan teori-teori nilai (Rohmat Mulyana, 2004: 90). Aksiologi adalah cabang filsafat yang berupaya menjawab persoalan: "Apa nilai itu?" ketertarikan seseorang terhadap nilai-nilai berasal dari kenyataan bahwa ia adalah makhluk yang menilai. Seseorang menginginkan sesuatu hal lebih dari yang lainnya, karena ia mempunyai kecenderungan-kecenderungan.

Kehidupan individual dan sosial yang rasional didasarkan atas suatu sitem nilai. Sistem nilai bukanlah hal yang disetujui secara universal, dan pendapat yang beragam tentang persoalan-persoalan metafisika dan epistemologi menentukan sistem nilai yang berbeda, karena sistem aksiologi dibangun di atas konsepsi-konsepsi tentang realitas dan kebenaran.

Aksiologi, seperti metafisika dan epistemologi, berada pada dasar yang sama dari proses pendidikan. Aspek utama pendidikan adalah pengembangan preferensi-preferensi (kecenderungan diri). Ruang kelas merupakan teater aksiologi di mana sang guru tidak bisa menyembunyikan moral dirinya. Dalam lingkup aksiologi, para guru selalu mengajar lewat perilaku kepada kelompok subyek didik yang masih sangat mudah menerima pengaruh; kelompok subyek didik mengasimilasi dan mengimitasi struktur nilai para guru hingga tingkat yang signifikan. Aksiologi mempunyai dua cabang utama, yaitu etika dan estetika.

1. Etika

   Etika adalah kajian tentang nilai-nilai dan perilaku moral. Teori etika berorientasi pada pengajuan nilai-nilai yang benar sebagai fondasi bagi tindakan-tindakan yang benar. Kajian tentang etika sangatlah krusial dalam peradaban dunia yang mengandung kekuatan menghancurkan tatanan alam melalui

proses industri yang damai atau memorak-porandakan peradaban masa depan melalui perang atom. Sains dan teknologi sendiri secara moral netral (bebas nilai), namun penggunaan terhadap keduanya harus diletakkan pada pertimbangan etik.

Konsep-konsep etika akan masuk ke ruangan kelas dalam satu bentuk tertentu atau lainnya. Hal yang menjadi permasalahan adalah bahwa orang-orang (baca: guru) mempunyai dasar etik yang berbeda dan merasakan betul anak didik telah diindoktrinasi dengan pandangan moral tertentu yang berlainan dengan kepercayaan dasar (sistem nilai).

2. Estetika

Estetika adalah dunia nilai yang berusaha mencari prinsip-prinsip yang memandu kreasi dan apresiasi terhadap keindahan dan seni. Estetika berkaitan dengan aspek-aspek teoritis seni dalam maknanya yang paling luas dan jangan dikacaukan dengan karya-karya nyata seni atau kritisisme teknis atasnya. Estetika adalah sebuah dunia teori yang berkaitan erat dengan imajinasi dan kreativitas, dan karena itu cenderung menjadi sangat personal dan subyektif.

Bagaimanapun seseorang harus menyadari bahwa penilaian estetik adalah bagian dari pengalaman keseharian

dan tidak bisa dihindari. Pengalaman estetik seringkali membawa ke arah indra pencerapan yang tajam (peka), kemampuan untuk memahami makna-makna baru, kehalusan feeling (rasa), dan kepekaan yang luas. Dalam satu sisi, pengalaman estetik terkait erat dengan dunia kognitif dari pemahaman intelektual, di sisi lain dunia kognitif menuju dataran afektif dengan fokus pada rasa dan emosi. Pengalaman estetik memungkinkan seseorang untuk melampaui batas-batas yang ditimbulkan oleh pemikiran rasional murni dan kelemahan bahasa manusia.

Umat manusia adalah makhluk estetik, dan sangatlah tidak mungkin mengabaikan pengajaran estetika di sekolah, rumah, media atau tempat ibadah, sebagaimana ketidakmungkinannya mengesampingkan penanaman nilai-nilai etik. Estetika bukanlah sebuah dunia yang terpisahkan dari aspek kehidupan lainnya. Nilai-nilai estetik seseorang adalah sebuah refleksi (cerminan) dari keutuhan filsafat-filsafatnya (George R. Knight diterjemahkan Mahmud Arif: 2007: 47-55).

A. Dunia Nilai

Nilai merupakan tema baru dalam filsafat, cabang filsafat yang mempelajarinya adalah aksiologi. Aksiologi muncul pertama kalinya pada paruh kedua abad ke-19. Hal ini telah mengilhami banyak filsuf, bahkan Plato telah membahasnya secara mendalam dalam karyanya, bahwa keindahan, kebaikan, dan kekudusan merupakan tema yang penting bagi para pemikir di sepanjang zaman. Minat untuk mempelajari keindahan belum menghilang sama sekali; keindahan, sebagaimana yang nampak dewasa ini sebagai salah satu perwujudan dari cara pandang yang khas terhadap dunia, sebuah cara yang disebut dengan nilai (Cuk Ananta Wijaya, 2007: 1).

B. Pengertian Nilai

Brennan (1953: 215) berpendapat bahwa nilai adalah kualitas yang dipahami dalam estetika, etika, moral, dan pengalaman religius. Nilai bukanlah murni pandangan pribadi terbatas pada lingkungan manusia, tetapi merupakan bagian dari keseluruhan situasi metafisis di alam semesta seluruhnya.

Aksiologi George R. Knight (2002: 47) adalah cabang filsafat yang berupaya menjawab pertanyaan apa nilai itu,

ketertarikan seseorang terhadap nilai nilai bermula dari kenyataan bahwa ia adalah makhluk yang menilai. Seseorang menginginkan sesuatu hal lebih dari yang lain, karena ia memiliki kecenderungan . Kehidupan individual dan sosial yang rasional didasarkan atas suatu sistim nilai, sistim nilai bukanlah hal yang disetujui secara universal dan pendapat yang beragam tentang persoalan metafisika dan epistimologi menentukan sistimnilai yang berbeda ,karena nilai dibangun atas konsepsi tentang realitas dan kebenaran.

Kattsof (1986: 332) membedakan empat macam arti nilai, yaitu:

1. Mengandung nilai artinya berguna.
2. Merupakan nilai artinya baik, atau benar, atau indah.
3. Mempunyai nilai artinya mempunyai kualitas yang dapat menyebabkan seseorang bersikap menyetujui.
4. Memberi nilai artinya menjadi objek keinginan.

Rescher (1962: 2) mengemukakan beberapa batasan nilai dari beberapa tokoh sebagai berikut:

1. *A thing has or is a value if and when people behave toward it so as to retain or increase their possession of it* (George Lund Berg).

(Sesuatu benda atau barang yang memiliki nilai atau bernilai apabila orang menginginkannya, kemudian berusaha atau menambah keinginan untuk memilikinya).

2. *Anything capable of being appreciated (wished for) is a value* (Robert Part *and* E. W. Burgess).
(Nilai adalah sesuatu yang mampu menimbulkan penghargaan).

3. *Values are the observe of motives ... the object, quality, or condition that satisfies the motivation* (Richard T. La Piere).
(Nilai adalah dorongan untuk memperhatikan ... obyek, kualitas, atau keadaan yang memuaskan keinginan).

4. *Values are any object of any need* (Howard Becker).
(Nilai adalah suatu obyek dari setiap keinginan).

5. *A value is a desideratum or anything desired or chosen by someone, at sometime operationally: what the respondent says he want* (Stuart C. Dodd).
(Nilai adalah harapan atau setiap keinginan atau dipilih oleh seseorang, kadang-kadang dalam praktek: apa yang diinginkan oleh seseorang).

6. *By a social value we understand any datum having and empirical content accessible to the members of some social*

group and meaning with regard to which it is or may be an object of activity (Florjan – Znaniecki).

(Nilai sosial adalah arti yang diberikan atau yang diikutidengan perbuatan hasil pengamatan empiris para warga masyarakat).

7. *A value is a conception, explicit or implicit, distinctive of an individual or characteristic of a group, of the desirable which influence the selection from avaiable means and end of action* (Clyde Kluckhohn).

   (Nilai adalah konsep, eksplisit atau implisit yang berbeda dari setiap orang atau kelompok, keinginan mengadakan pilihan tentang arti dan tujuan perbuatan).

8. *Values are the desirable end states which act as guide to human endeavor or the most general statements of legitimate ends which guide social action* (Neil J. Smelser).

   (Nilai adalah tujuan keingiinan bernegara yang mengatur perbuatan-perbuatan kemanusiaan atau pedoman-pedoman umum perundang-undangan yang mengatur kehidupan bermasyarakat).

Persoalan nilai apabila dikaitkan dengan filsafat dapat dikatakan seperti hubungan manusia sebagai subyek dengan kemampuan akalnya menangkap obyek didasari adanya

penghargaan berupa suatu pernyataan yang dikaitkan dengan kehidupan manusia. Fakta yang meliputi keseluruhan alam semesta bersama manusia menciptakan situasi yang bernilai. Pernyataan tentang nilai tidak dapat dikatakan hanya berasal dari dalam diri manusia sendiri, tetapi kesadaran manusia menangkap sesuatu di alam semesta (Jirzanah: 2009: 31-33).

Nilai merupakan suatu kualitas yang tidak tergantung pada pembawanya, merupakan kualitas a priori (yang telah dapat dirasakan manusia tanpa melalui pengalaman indrawi terlebih dahulu). (UNESCO, 1993: 67) Nilai diuraikan dalam dua gagasan yang berseberangan. (1) Nilai dibicarakan sebagai nilai ekonomi yang disandarkan pada produk, kesejahteraan dan harga. Penghargaan yang sedemikian tinggi pada hal yang bersifat material. (2) Nilai digunakan untuk mewakili gagasan atau makna yang abstrak dan tak terukur dengan jelas. Nilai yang abstrak dan tak terukur diantaranya keadilan, kejujuran, kebebasan, kedamaian dan persamaan.

Kart Baier (Rohmat Mulyana, 2004: 8) menafsirkan nilai dari sudut pandangnya sendiri tentang keinginan, kebutuhan, kesenangan seseorang sampai pada sanksi dan tekanan dari masyarakat. Nilai sebagai suatu kecenderungan perilaku yang berawal dari gejala-gejala psikologis, seperti hasrat, motif sikap,

kebutuhan, dan keyakinan yang dimiliki secara individual sampai pada wujud tingkah lakunya yang unik (Psikolog).

Nilai sebagai harga yang melekat pada pola budaya masyarakat seperti dalam bahasa, adat kebiasaan, keyakinan, hukum dan bentuk-bentuk organisasi sosial yang dikembangkan manusia (Antropolog). Nilai sebagai suatu produk dan pelayanan yang dapat diandalkan untuk kesejahteraan manusia (Ekonom).

1. Empat definisi nilai:
    a. Nilai adalah keyakinan yang membuat seseorang bertindak atas dasar pilihannya Gordon Allport (Rohmat Mulyana, 2004: 9). Nilai terjadi pada wilayah psikologis yang disebut keyakinan. Keyakinan ditempatkan sebagai wilayah psikologis yang lebih tinggi dari wilayah lainnya seperti hasrat, motif, sikap, keinginan dan kebutuhan. Keputusan benar-salah, baik-buruk, indah-tidak indah pada wilayah ini merupakan hasil dari serentetan proses psikologis yang kemudian mengarahkan individu pada tindakan dan perbuatan yang sesuai dengan nilai pilihannya.
    b. Nilai adalah patokan normatif yang memengaruhi manusia dalam menentukan pilihannya di antara cara-cara tindakan alternatif Kuperman (Rohmat Mulyana, 2004: 9). Definisi ini memiliki tekanan utama pada norma sebagai faktor

eksternal yang memengaruhi perilaku manusia. Kuperman memandang norma sebagai salah satu bagian terpenting dari kehidupan sosial, sebab dengan penegakan norma seseorang justru dapat merasa tenang dan terbebas dari segala tuduhan masyarakat yang akan merugikan dirinya. Salah satu bagian terpenting dalam proses pertimbangan nilai (*value judgement*) adalah pelibatan nilai-nilai normatif yang berlaku di masyarakat.

c. Nilai adalah alamat sebuah kata "ya" (*value is address of a yes*), atau kalau diterjemahkan secara konstekstual, nilai adalah sesuatu yang ditunjukkan dengan kata "ya". Kata "ya" dapat mencakup nilai keyakinan individu secara psikologis maupun nilai patokan normatif secara sosiologis. Kata "alamat" dapat mewakili arah tindakan yang ditentukan oleh keyakinan individu maupun norma sosial. Hans Jonas Bertens (Rohmat Mulyana, 2004: 9).

d. Nilai sebagai konsepsi (tersirat atau tersurat, yang sifatnya membedakan individu atau ciri-ciri kelompok) dari apa yang diinginkan, yang memengaruhi pilihan terhadap cara, tujuan antara dan tujuan akhir tindakan. Kluckhohn (Rohmat Mulyana, 2004: 10).

Brameld (Rohmat Mulyana, 2004: 23) dalam bukunya tentang landasan-landasan budaya pendidikan hanya mengungkap enam implikasi penting, yaitu: (1) nilai merupakan konstruk yang melibatkan proses kognitif (logik dan rasional) dan proses katektik (ketertarikan atau penolakan menurut kata hati), (2) nilai selalu berfungsi secara potensial, tetapi selalu tidak bermakna apabila diverbalisasi, (3) apabila hal itu berkenaan dengan budaya, nilai diungkapkan dengan cara yang unik oleh individu atau kelompok, (4) karena kehendak tertentu dapat bernilai atau tidak, maka perlu diyakini bahwa nilai pada dasarnya disamakan (*equated*) daripada diinginkan, nilai didefinisikan berdasarkan keperluan sistem kepribadian dan sosio-budaya untuk mencapai keteraturan atau untuk menghargai orang lain dalam kehidupan sosial, (5) pilihan di antara nilai-nilai alternatif dibuat dalam konteks ketersediaan tujuan antara (*means*) dan tujuan akhir (*ends*), (6) saat yang sama nilai adalah norma-norma yang telah disadari.

Nilai adalah rujukan dan keyakinan dalam menentukan pilihan. Definisi ini dapat mewakili empat definisi yang diajukan, walaupun ciri-ciri spesifik seperti norma, keyakinan, cara, tujuan, sifat dan ciri-ciri nilai tidak diungkapkan secara eksplisit.

Nilai merupakan kualitas yang tidak tergantung, dan tidak berubah seiring dengan perubahan barang. Tidak tergantungnya

nilai mengandung arti juga bahwa nilai tidak dapat berubah. Nilai bersifat absolut, tidak dipersyaratkan oleh suatu tindakan, tidak memandang keberadaan alamiahnya, baik secara historis, sosial, biologis, ataupun individu murni.

Menurut Max Scheler (2004: 21), terdapat suatu hierarki nilai dari tingkat lebih tinggi ke tingkat lebih rendah yang bersifat a priori. Hierarki ini tidak dapat dideduksikan secara empiris, tetapi terungkap melalui tindakan preferensi, yaitu melalui intuisi preferensi-evidensi. Tindakan preferensi merupakan suatu pemahaman akan tingkat tinggi dan rendahnya suatu nilai. Tindakan preferensi berbeda dengan tindakan memilih. Tindakan memilih merupakan kecenderungan yang telah mencakup pengetahuan tentang keunggulan nilai, sedangkan tindakan preferensi merupakan tindakan mengunggulkan atau mengutamakan, yang diwujudkan tanpa menunjukkan adanya kecenderungan, pemilihan atau keinginan. Hierarki ini bersifat mutlak atau absolut dan mengatasi segala perubahan historis, serta membangun suatu sistem acuan yang absolut dalam etika, yang merupakan dasar untuk mengukur dan menilai berbagai macam etos dan segala perubahan moral dalam sejarah.

C. Karakteristik Nilai

Beberapa karakteristik yang berkaitan dengan teori nilai, yaitu:

1. Nilai objektif atau subjektif

Nilai itu objektif jika tidak tergantung pada subyek atau kesadaran yang menilai; sebaliknya, nilai itu 'subjektif' jika eksistensinya, maknanya, dan validitasnya tergantung pada reaksi subjek yang melakukan penilaian, tanpa mempertimbangkan apakah ini bersifat psikis ataupun fisik.

Suatu nilai dikatakan objektif apabila nilai tersebut memiliki kebenarannya tanpa memperhatikan pemilihan dan penilaian manusia. Nilai-nilai baik, benar, cantik merupakan realitas alam, yang merupakan bagian dari sifat-sifat yang dimiliki oleh benda atau tindakan tersebut. Benda-benda tersebut secara objektif bagus, tindakan tertentu secara inhern adalah baik. Suatu benda adalah indah, karena memang keindahan barang tersebut dimilikinya. Pendidikan memiliki nilai objektif, karena tanpa dinilai oleh manusia pun, pendidikan secara inhern adalah baik, siapa pun akan mengakui bahwa pendidikan adalah berharga.

Nilai itu subjektif apabila nilai tersebut memiliki preferensi pribadi, dikatakan baik karena dinilai oleh seseorang. Apapun

baik atau berharga bukan karena dalam dirinya, melainkan karena manusia telah menilainya. Pendidikan berharga sebagai hasil penilaian manusia, atau karena manusia menilainya berharga.

2. Nilai absolut atau berubah

Suatu nilai dikatakan absolut atau abadi, apabila nilai yang berlaku sekarang sudah berlaku sejak masa lampau dan akan berlaku serta absah sepanjang masa, serta akan berlaku bagi siapa pun tanpa memperhatikan ras, maupun kelas sosial.

Di pihak lain ada yang beranggapan bahwa semua nilai relatif sesuai dengan harapan atau keinginan manusia. Sebagaimana harapan atau keinginan manusia yang selalu berubah, maka nilai itu pun mengungkapkan perubahan-perubahan tersebut. Nilai berubah dalam merespon kondisi baru, ajaran baru, agama baru, penemuan-penemuan baru dalam sains dan teknologi, kemajuan dalam pendidikan. Nilai dapat berasal dari pengalaman, dan diuji oleh pengalaman dalam kehidupan masyarakat. Mungkin juga sebagai hasil dari suatu kreasi akal rasional, dan mungkin juga sebagai hasil dari suatu kepercayaan yang kuat (Uyoh Sadulloh: 2009: 38-39).

D. Kategorisasi Nilai

Pada dasarnya pembagian nilai dilakukan berdasarkan pertimbangan dua kriteria, yaitu nilai dalam bidang kehidupan manusia dan karakteristik jenis nilai secara hierarki.

1. Enam Klasifikasi Nilai

Spranger (Rohmat Mulyana, 2004: 32-35) menjelaskan adanya enam orientasi nilai yang sering dijadikan rujukan oleh manusia dalam kehidupannya.

a. Nilai Teoretik

Nilai ini melibatkan pertimbangan logis dan rasional dalam memikirkan dan membuktikan kebenaran sesuatu. Nilai teoretik memiliki kadar benar-salah menurut timbangan akal pikiran. Nilai ini erat dengan konsep, aksioma, dalil, prinsip, teori dan generalisasi yang diperoleh dari sejumlah pengamatan dan pembuktian ilmiah. Kadar kebenaran teoretik muncul dalam beragam bentuk sesuai dengan wilayah kajiannya. Kebenaran teoretik filsafat lebih mencerminkan hasil pemikiran radikal dan komprehensif atas gejala-gejala yang lahir dalam kehidupan; sedangkan kebenaran ilmu pengetahuan menampilkan kebenaran obyektif yang dicapai

dari hasil pengujian dan pengamatan yang mengikuti norma ilmiah.

b. Nilai Ekonomis

Nilai ini terkait dengan pertimbangan nilai yang berkadar untung-rugi. Objek yang ditimbangnya adalah "harga" dari suatu barang atau jasa. Nilai ini lebih mengutamakan kegunaan sesuatu bagi kehidupan manusia. Secara praktis nilai ekonomi dapat ditemukan dalam pertimbangan nilai produksi, pemasaran, konsumsi barang, perincian kredit keuangan dan pertimbangan kemakmuran hidup secara umum.

c. Nilai Estetik

Nilai estetik menempatkan nilai tertingginya pada bentuk dan keharmonisan. Apabila nilai ini ditilik dari sisi subjek yang memilikinya, maka akan muncul kesan indah-tidak indah. Nilai estetik berbeda dengan nilai teoretik. Nilai estetik lebih mencerminkan pada keragaman, sedangkan nilai teoretik mencerminkan identitas pengalaman.

d. Nilai sosial

Nilai tertinggi dalam nilai ini adalah kasih sayang manusia. Kadar nilai ini bergerak pada rentang antara kehidupan yang individualistik dengan yang altruistik (sifat seseorang yang

selalu mengutamakan kepentingan orang lain). Sikap tidak berpraduga jelek terhadap orang lain, sosiabilitas, keramahan, dan perasaan simpati dan empati merupakan perilaku yang menjadi kunci keberhasilan dalam meraih nilai sosial. Nilai sosial banyak dijadikan pegangan hidup bagi orang yang senang bergaul, suka berderma dan cinta sesama manusia atau yang dikenal sebagai sosok filantropik (sosok orang yang suka berbuat kebajikan kepada sesamanya).

e. Nilai Politik

Nilai tertinggi dalam nilai ini adalah kekuasaan. Kadar nilainya akan bergerak dari intensitas pengaruh yang rendah sampai pada pengaruh yang tinggi (otoriter). Kekuatan merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap pemilikan nilai politik pada diri seseorang. Sebaliknya, kelemahan adalah bukti dari seseorang yang kurang tertarik pada nilai ini.

f. Nilai Agama

Secara hakiki sebenarnya nilai merupakan nilai yang memiliki dasar kebenaran yang paling kuat dibandingkan dengan nilai-nilai sebelumnya. Nilai ini bersumber dari kebenaran tertinggi yang datangnya dari Tuhan. Nilai tertinggi yang harus dicapai adalah kesatuan. Kesatuan berarti

adanya keselarasan semua unsur kehidupan; antara ucapan dan tindakan, atau antara 'itiqad dengan perbuatan.

E. Kriteria Tingkatan Nilai

Max Scheler (2004: 62-67) menjelaskan 9 kriteria tingkatan nilai:

1. Kriteria Keabadian Nilai

Benda yang lebih tahan lama (abadi) senantiasa lebih disukai daripada yang bersifat sementara dan mudah berubah. Nilai yang terendah dari semua nilai sekaligus merupakan nilai yang pada dasarnya "fana"; nilai yang lebih tinggi daripada semua nilai yang lain sekaligus merupakan nilai yang abadi. Apa yang sesuai dengan penampakan inderawi "pada hakikatnya" sebagai nilai yang berubah yang setara dengan nilai kesehatan misalnya, atau nilai pengetahuan.

2. Kriteria Sifat dapat Dibagi-Bagi (*Divisibility*)

Ketinggian yang dicapai nilai berbanding terbalik dengan sifat dapat dibagi-baginya, yakni semakin tinggi derajatnya, semakin kecil sifatnya untuk dapat dibagi-bagi, dikarenakan oleh keikutsertaan dari yang banyak di dalamnya.

3. Kriteria Dasar

Jika satu nilai menjadi dasar bagi nilai lain, nilai tersebut lebih tinggi daripada nilai yang lain.

4. Kriteria Kedalaman Kenikmatan

Konsep tentang kepuasan, pertama-tama kepuasan jangan dikacaukan dengan kenikmatan, meskipun kenikmatan mungkin merupakan hasil dari kepuasan.

5. Kriteria Lamanya Bertahan

Kecenderungan intrinsik untuk mempertahankan keberadaannya. Daya tahan yang berkaitan dengan nilai tidak harus diartikan hanya sekadar berkenaan dengan perubahan dalam waktu saja. Daya tahan lebih berarti suatu gejala kualitatif waktu yang berbeda dengan sekadar waktu objektif, sebagai keberlangsungan objektif yang merupakan sifat bagi hal bernilai. Suatu nilai bertahan, jika memiliki kemampuan untuk berada dan berlangsung dalam waktu.

6. Kriteria Ketidakmungkinan Untuk Dibagi

Nilai yang kurang dapat dibagi, yaitu semakin tidak harus dibagi untuk dapat dirasakan oleh sejumlah orang, merupakan nilai yang lebih tinggi. Orang dapat memperoleh nilai material hanya dengan membaginya.

7. Kriteria Ketergantungan Relatif Satu Nilai Dari Nilai Lainnya

Kecuali nilai tertinggi dari pribadi spiritual yang tak terbatas, seluruh nilai tergantung dan berdasarkan pada nilai yang lain; nilai-nilai itu berada hanya sebagai yang tergantung pada nilai lain yang lebih tinggi. Jika suatu nilai menjadi dasar bagi nilai lainnya, berarti nilai itu lebih tinggi daripada nilai lainnya itu. Seluruh nilai berdasarkan pada nilai-nilai tertinggi, yang menurut Max Scheler adalah nilai-nilai religius.

8. Kriteria Kedalaman Kepuasan

Semakin dalam kepuasan dihasilkan, semakin tinggilah nilai tersebut. Tetapi kepuasan bukanlah berarti suatu rasa nikmat, melainkan lebih merupakan pengalaman akan kepenuhan batin. Keterkaitan antara tingkat nilai dan kepuasan tampak dalam gejala bahwa kepuasan menjadi penuh pada tingkat nilai yang lebih rendah (misalnya, kenikmatan indrawi dan kesenangan eksternal) hanya mungkin jika merasa puas pada tingkat yang lebih tinggi, yaitu di dalam wilayah kehidupan yang lebih sentral.

9. Kriteria Tingkat Relativitas Suatu Nilai Terhadap Suatu Nilai Absolut

Semakin kurang relatif suatu nilai, tingkatannya dalam hirearki semakin tinggi. Max Scheler membedakan relativitas

primer dan sekunder. Relativitas primer hanya dapat diperoleh di antara nilai-nilai yang menandakan suatu hubungan hakiki, suatu hubungan yang ada di dalam hirearki nilai. Relativitas ini tidak dapat diketahui melalui refleksi dan pertimbangan, namun diberikan dalam intuisi langsung dan dalam tindakan preferensi rasa. Relativitas sekunder berkaitan dengan jenis dari hal-hal bernilai dan susunan psikofisiknya yang khusus. Relativitas ini diperoleh di antara hal-hal bernilai, diketahui lewat tindakan akal, pemikiran, keputusan dan membandingkan.

F. Struktur Hierarki Nilai

Max Scheler (Paulus Wahana,2004: 60-6), nilai dalam kenyataannya ada yang lebih tinggi ada juga yang lebih rendah jika dibandingkan antara satu dengan yang lainnya. Max Scheler membagi hierarki nilai ke dalam 4 tingkatan, yaitu:

1. Nilai Kesenangan

Tingkatan ini berkaitan dengan fungsi dari perasaan indrawi, yaitu rasa nikmat dan rasa sakit atau pedih. Rumusan bahwa kesenangn lebih disukai daripada ketidaksenangan tidak ditetapkan berdasarkan pengamatan dan induksi (berdasarkan pengalaman empiris indrawi), tetapi merupakan

apriori (pengalaman yang mendahului serta tidak berdasarkan pada pengamatan empiris indrawi, dan sudah termuat dalam inti nilai tersebut. Secara apriori dapat dipastikan bahwa setiap orang akan memilih yang menyenangkan daripada yang tidak menyenangkan.

2. Nilai Vitalitas atau Kehidupan

Terdiri dari nilai-nilai rasa dan juga mencakup yang bagus (dalam arti istimewa) yang berlawanan dengan yang jelek. Nilai-nilai yang diturunkan dari tingkatan ini meliputi kesejahteraan pada umumnya, baik pribadi maupun komunitas. Nilai vitalitas menghadirkan perasaan yang sama sekali tidak tergantung, serta tidak dapat direduksikan atau dikembalikan baik pada tingkat nilai yang lebih tinggi (nilai spiritual) atau pada tingkat nilai yang lebih rendah (nilai kegunaan atau kesenangan).

3. Nilai Spiritual

Tingkat nilai ini memiliki kedudukan lebih tinggi daripada nilai kehidupan dapat terlihat dengan jelas bahwa orang wajib untuk mengorbankan nilai vitalitas demi nilai spiritual ini. Perasaan dan tindak spiritual berbeda dengan fungsi vital serta tidak dapat direduksi atau dikembalikan pada tingkat biologis. Jenis pokok dari nilai spritual adalah: a) nilai estetis, yang

berkaitan dengan keindahan dan kejelekan; b) nilai benar dan salah atau nilai adil dan tidak adil, yang merupakan dasar utama bagi suatu tatanan hukum objektif; dan c) nilai dari pengetahuan murni demi dirinya sendiri, yang dicoba filsafat untuk diwujudkannya.

4. Nilai Kesucian dan Keprofanan

Tingkatan nilai kesucian ini tidak tergantung pada perbedaan waktu dan perbedaan orang yang membawanya. Tanggapan yang biasanya diberikan terhadap tingkatan nilai spiritual adalah beriman dan tidak beriman, kagum, memuji, menyembah. Tindakan yang terjadi dalam mencapai nilai kekudusan adalah suatu adalah suatu jenis cinta khusus yang secara hakiki terarah pada pribadi. Tingkatan nilai ini terutama terdiri dari nilai-nilai pribadi. Nilai-nilai turunannya adalah nilai-nilai barang dalam pemujaan, sakramen dan bentuk-bentuk ibadat, sejauh terkait dengan pribadi yang dipuja.

G. Pandangan tentang Hierarki Nilai

Terdapat beberapa pandangan yang berkaitan dengan hierarki nilai, yaitu:

Pertama, kaum idealis berpandangan secara pasti terhadap tingkatan nilai, di mana nilai spiritual lebih tinggi daripada nilai non spiritual (nilai material). Di dalam menempatkan nilai religi pada tingkat yang tinggi, karena nilai religi membantu dalam menemukan tujuan akhir hidupnya, dan merupakan kesatuan nilai spiritual.

Kedua, kaum realis juga berpandangan bahwa terdapat tingkatan nilai, di mana kaum realis menempatkan nilai rasional dan empiris pada tingkatan atas, sebab membantu manusia menemukan realitas objektif, hukum-hukum alam, dan aturan-aturan berpikir logis.

Ketiga, kaum pragmatis menolak tingkatan nilai secara pasti. Menurut kaum pragmatis, suatu aktivitas dikatakan baik seperti yang lainnya, apabila memuaskan kebutuhan yang penting, dan memiliki nilai instrumental. Kaum pragmatis sangat sensitif terhadap nilai-nilai yang menghargai masyarakat, tetapi kaum pragmatis berkeyakinan akan pentingnya pengujian nilai secara empiris daripada merenungkannya secara rasional. Nilai-nilai partikuler (khusus) hanyalah merupakan alat (instrumen) untuk mencapai nilai yang lebih baik (Uyoh Sadulloh, 2009: 39-40).

H. Jenis-jenis Nilai Aksiologi

Aksiologi sebagai cabang filsafat dapat dibedakan menjadi: 1) etika dan 2) estetika.

1) Etika

Istilah etika berasal dari kata "*ethos*" (Yunani), yang berarti *adat kebiasaan*. Dalam istilah lain, para ahli yang bergerak dalam bidang etika menyebutkan dengan "*moral*", berasal dari bahasa Yunani, juga berarti *kebiasaan*. Walaupun antara etika dan moral terdapat perbedaan, tetapi para ahli tidak membedakannya dengan tegas, bahkan secara praktis cenderung memberi arti yang sama. etika merupakan teori tentang nilai, pembahsan secara teoritis tentang nilai, ilmu kesusilaan yang memuat dasar-dasar untuk berbuat susila. Moral menunjukkan pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa pengertian etika:

a) Menurut Langeveld (1961: 57), etika adalah teori perbuatan manusia, yang ditimbang menurut baik dan buruknya.

b) Dagobert Runes (1963: 98) mengemukakan bahwa "*Ethics is that study or discipline which concerns itself with judgments of approval or disapproval, judgments*

as to rightness or wrongness, goodness or badness, virtue or vice, desirability or wisdom of action, ends or objects, or state of affairs".

c) Menurut Encyclopedia Britanica, "*Ethics is the systematic study of the nature of values concept, 'good', 'bad', 'ought', 'right', 'wrong', etc, and of the general principles with justify us in applying them to anything: also called 'moral philosophy*".

d) Akhlak seperti dikemukakan oleh Ahmad Amin, yang dikutip oleh Rachmat Djatnika (1985: 29) adalah "*Ilmu yang menjelaskan arti baik dan buruk, menerangkan apa yang harus dilaksanakan oleh sebagian manusia terhadap sebagiannya, menjelaskan tujuan yang hendaknya dicapai oleh manusia dalam perbuatan dan menunjukkan jalan yang diperbuat*".

Jadi, etika merupakan cabang filsafat atau filsafat moral yang membicarakan perbuatan manusia. Cara memandangnya dari sudut baik dan tidak baik. Etika merupakan filsafat tentang perilaku manusia. Etika tidak berhubungan dengan deskripsi dan penjelasan perilaku manusia beserta latar belakangnya, melainkan untuk menilai perilaku tersebut. Etika tidak bermaksud untuk mengganti sains-sains tersebut,

sebaliknya etika akan mengambil manfaat dari sains-sains tersebut dalam usaha untuk dapat melakukan tugasnya dengan lebih teliti, lebih tepat, dan lebih bijaksana.

Karena tugas etika adalah menilai perbuatan manusia, maka lebih tepat kalau dikatakan bahwa obyek formal etika adalah norma-norma kesusilaan atau nilai-nilai kesusilaan manusia. Etika mempelajari perilaku manusia ditinjau dari segi baik dan tidak baik di dalam suatu kondisi yang normatif, yaitu suatu kondisi yang melibatkan norma-norma. Menurut Randall (1942: 76), yang dimaksud kondisi normatif adalah "*conditions of moral conduct*", yaitu perilaku yang memiliki motif disadari dan memengaruhi arah atau tujuan kehidupan sendiri atau orang lain.

2. Estetika

merupakan nilai-nilai yang berkaitan dengan kreasi seni dengan pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan seni. Kadang-kadang estetika diartikan sebagai filsafat seni, tetapi kadang-kadang pula prinsip-prinsip yang berhubungan dengan estetika dinyatakan sebagai hakikat keindahan. Namun, sesungguhnya konsep keindahan hanya salah satu dari sejumlah konsep-konsep dalam filsafat seni.

Randall dan Buchler (1942: 62) mengemukakan bahwa ada tiga interpretasi tentang hakikat seni, yaitu:

Pertama, seni sebagai penembusan (penetrasi) terhadap realitas, selain pengalaman. Dengan merespon terhadap hasil karya seni dapat menembus terhadap apa yang kekal dan tidak berubah. Bentuk interpretasi macam pertama ini, misalnya dikemukakan oleh Schopenhaur dan Plato sebagai tokoh idealime. Kedua tokoh tersebut sepakat bahwa ada suatu bentuk atau cita-cita absolut keindahan dengan sifat-sifat tertentu. Setiap benda yang disebut indah harus memiliki sifat-sifat tertentu yang absolut. Keindahan absolut adalah abadi, kekal, dan tidak berubah, sedangkan benda-benda indah dalam alam mini adalah fana sifatnya.

Kedua, seni sebagai alat untuk kesenangan. Seni tidak berhubungan dengan manipulasi alam untuk kepentingan kesenangan. Seni tidak hanya kekurangan nilai kognitif, tambahan juga kekurangan nilai praktis. Seni tidak memiliki nilai apapun, kecuali demi kesenangan. Interpretasi tentang seni seperti ini menekankan pada hedonisme (*hedonisme estetis*), yang dinyatakan dalam berbagai bentuk. Menurut Tolstoy (1956: 42), seni adalah penyebaran atau penularan emosi oleh seniman. Makin luas emosi dan makin besar

jumlah sentimen moral di dalamnya, akan semakin besar seni tersebut.

Ketiga, seni sebagai ekspresi yang sebenarnya tentang pengalaman. Pandangan ini menganggap seni sebagai berakar dalam ikatan pengalaman. Pandangan ini dikemukakan oleh Santayana dan John Dewey. Seni adalah pengalaman, yaitu pengalaman yang ditransformasikan secara sadar. Karya seni dihasilkan dari kontribusi seniman dalam hal kepribadiannya, pengetahuannya, daya ingatan dan imaginasinya, serta kontribusi lingkungan dalam hal materi. Seni adalah pengalaman, mencerminkan pengalaman, dan menambah pengalaman (Uyoh Sadulloh: 2009: 40-42).

Pendidikan olahraga renang secara aksiologi mempunyai nilai kemanfaatan, renang secara umum dilakukan oleh banyak orang dari segala lapisan masyarakat, dari sisi usia, jenis kelamin, dan tingkat sosial ekonomi melakukan olahraga renang yang bertujuan sesuai dengan keinginan masing-masing. Secara khusus pendidikan olahraga renang berhubungan dengan tujuan dan fungsi pendidikan, aktivitas berenang dilakukan untuk membantu mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar dapat berguna bagi hidupnya kelak. Pendidikan olahraga renang ini dilihat

dari hierarki nilai berhubungan dengan tingkatan nilai yang ketiga yaitu untuk kehidupan yang didalamnya berguna untuk kesehatan, kebugaran dan kesejahteraan.

BAB II
RUANG LINGKUP PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG

A. Sejarah Pendidikan Olahraga Renang

Sejak dahulu telah diketahui, bahwa baik manusia, binatang maupun tumbuh-tumbuhan bila dilihat dari sudut biologis, tidak akan dapat hidup tanpa adanya air. Berenang adalah suatu bentuk gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain misalnya, lari, lempar dan sebagainya. Bangsa primitif mewajibkan dirinya untuk berpindah dari tempat yang satu ke tempat yang lain (ingat pada waktu itu belum ada perahu, jembatan) lebih-lebih lagi pada bagi bangsa yang hidup di tepi laut, danau, sungai dan lain-lain (Proyek Pembinaan SGO Jakarta, 1984: 1).

Manusia yang hidup di dekat perairan umumnya lebih cakap dalam soal renang dibandingkan dengan sesama bangsanya yang jauh dari air. Di dalam sejarah renang dunia terdapat perkembangan-perkembangan sebagai berikut:

1. Perkembangan pada Jaman Kuno

   Di dalam buku Ir. Erwin Mirl yang bernama "*Schwimm Kunt In Alterut*" disebutkan bahwa bangsa Assyria, Yunani dan

Romawi telah berenang semacam gaya *crawl*. Demikian juga bangsa Mesir Kuno telah memiliki gaya renang semacam gaya *crawl*. Hal ini dapat dilihat dibatu-batu peninggalan dari bangsa Mesir Kuno. Pada *Sculpunt* (hiasan bata pada dinding) dapat dilihat prajurit Assyria menyerang benteng melalui sungai dengan berenang dengan menggunakan bensen bundel (yaitu alat yang dililitkan di sekitar pinggang agar dapat memperbesar daya apung). Bangsa Yunani kuno menganggap kecakapan renang berkedudukan tinggi, bila tidak dapat berenang dan menulis dikatakan orang tidak sempurna. Bangsa Romawi berlatih renang dari 6000 tahun SM di sungai Tibus. Pada masa itu tempat mandinya mempunyai panggung penonton yang disebut "Shermin". Nenek moyang bangsa Jerman berenang pula di sungai-sungai dan sering pula mengadakan olahraga air.

2. Perkembangan pada Jaman Pertengahan

Perkembangan pada abad ini mengalami kemajuan berkat bantuan dan anjuran dari para tokoh pendidikan. Pada umumnya renang hanya terbatas pada kelas satria (Ridder) sebab untuk jadi satria ridder harus propisotesa yaitu bersanjak, berenang, anggar, naik kuda, berburu dan memanah. Pada berikutnya renang mengalami kemunduran karena pendidik melarang anak didiknya berenang, karena merusak kesehatan

(terdapat pemandian yang kurang sempurna sehingga menyebabkan wabah pes dan cholera). Demikian pula tokoh pada jaman Renaisanc seperti Swingli dan Suther menentang didirikannya tempat berenang. Namun demikian ada beberapa tokoh yang menganjurkan berenang antara lain :

a. Virrarindo da Faltra (1730-1796) seorang Guverneur (para putra raja) yang memasukkan pelajaran renang dalam acara pengajaran, bagian I (Jasmaniah) yaitu naik kuda, bermain, dan berenang.
b. John Locke, filsuf dan tabib bangsa Inggris, ia menganjurkan renang sejajar dengan anggar dan bermain.
c. John Jaegues Roussau, pujanggan filsuf bangsa Perancis dan tokoh penting dalam pendidikan alam. Ia mengatakan pula bahwa renang adalah sehat dan bila dipandang dari sudut kegunaan maka renang lebih penting dari naik kuda.

3. Perkembangan pada Jaman Modern

Di Jerman berenang sejajar berkembang dengan senam. Tokoh utama antara lain: Cuth Muts dan Jenderal Nonpfuel. Pada jaman inilah berenang dipelajari secara metodis dan sistematis dan beliau mendirikan suatu sekolah renang yang pertama. G. Herbert mengatakan bahwa renang harus berkembang dan beliau ini menganjurkan pula supaya loncat

indah (*Schoon Springen*) menyelam dan mengapung ditambahkan didalam pelajaran berenang. Pemandian umum yang pertama didirikan adalah di kota Glas Sgow di Scotlandia tahun 1000, 25 tahun kemudian di kota Liverpool (Inggris).

Oleh karena makin banyak negara yang mendirikan kolam renang dan makin banyak perlombaan renang antara negara maka dibentuk federasi renang seluruh dunia yang disebut FINA (*Federation International de Nation Amateur*) 1908 sementara itu di Inggris diciptakan pula permainan di air yang disebut *Water Polo* (polo air).

Pada *Olympics games* di Stockholm (OG VI) tahun 1912 diselenggarakan pertandingan renang yang pertama kali yang diikuti oleh banyak negara. Tahun 1925 timbul suatu metode baru dalam mengajar renang yang disebut "*Naturliche*" metode yang dipelopori oleh Kurt Wiessner. Semenjak olahraga renang dimasukkan dalam acara olimpiade maka perkembangannya sangat pesat, dan timbulah gaya-gaya renang yang baru dengan disertai pemecahan rekor-rekor baru. Pada tahun 1924 bulan Juli di Paris merupakan tonggak sejarah pertama kalinya polo air diadakan pertandingan dan negara Timur Jauh yang turut serta adalah Jepang.

4. Sejarah Perkembangan Renang di Indonesia

Olahraga renang sebelum merdeka, hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih saja. Bangsa kulit putih mulai mendirikan kolam renang di kota-kota besar, di pegunungan dan di tempat indah, yang sebagian besar hanya diperuntukkan bagi orang kulit putih. Memang ada juga kolam-kolam yang diperbolehkan bagi umum tetapi biaya masuk sangat mahal sehingga tidak dapat dijangkau oleh masyarakat luas. Kolam renang yang pertama didirikan di Indonesia adalah Cihampelas di Bandung tahun 1904, kemudian menyusul kolam renang Cikini di Jakarta. Brantas di Surabaya dan sebagainya. Kolam renang yang agak modern didirikan tahun 1930 di Manggarai di Jakarta, Tegalsari (Surabaya), di Malang, Semarang dan Cirebon (1940). Ketentaraan pun tidak ketinggalan untuk mendirikan kolam renang di Cimahi dan Magelang.

Masyarakat umum hanya dapat menggunakan kolam renang yang didirikan sendiri di tempat-tempat mata air dengan bentuk yang sangat sederhana. Pada tahu 1957 untuk keperluan PON ke IV di Makasar dibuatkan suatu kolam renang modern. Aktivitas renang di jaman penjajahan Belanda timbul 1979 di Bandung, dengan didirikan suatu perserikatan renang. (*Bandungse Zwembond*) yang mempunyai 7 perkumpulan antara lain: Perkumpulan Osvia, Mulo, Kweekschool. Pada

tanggal 10 April 1924 di Pasuruhan didirikan NIZE (*Nederland Indische Zwembond*) dengan anggota 3 kota yaitu: Pasuruhan, Bandung dan Surabaya. Kemudian perserikatan renang Jawa Barat, Jawa Timur dengan anggota: Surabaya, Malang, Pasuruhan, Blitar, Lumajang, Semarang, Solo, Jogja dan Cepu. Semenjak itulah sering diadakan pertandingan antarkota maupun kejuaraan seluruh Indonesia.

Demikian juga dengan luar negeri sudah mengadakan hubungan di bidang renang. Hal ini terbukti dengan datangnya perenang dari luar negeri yang mengadakan demonstrasi di Indonesia antara lain Aene Bug (Swedia) Yean Taris dan Emile Paoski (Perancis) dan Hongkong Club walaupun renang untuk bangsa Indonesia pada waktu itu sangat terbatas tetapi pada tahun 1930 di Surabaya, Semarang, Jakarta, telah didirikan perkumpulan renang di kalangan bangsa Indonesia (Perkumpulan Indonesia Muda) dan ada juga perkumpulan Tionghoa. Pada waktu Indonesia diduduki Jepang, kesempatan untuk berenang jauh lebih besar daripada sebelumnya, semua kolam renang dibuka untuk umum.

Pada tahun 1945 Indonesia merdeka dan pada tahun pertama kegiatan olahraga tidak nampak termasuk renang. Ini sampai tahun 1951 pimpinan renang Indonesia masih dipegang

oleh ZBVI (*Zwembond Voor Indo*) kemudian pada tanggal 24 Maret 1951 dibentuk PRSI (Perserikatan Renang Seluruh Indonesia) dengan ketua Dr. Poerwo Soedarmo. Semenjak itu perkembangan renang di Indonesia maju dengan pesatnya sehingga PRSI diterima menjadi anggota PORI (Perserikatan Olahraga Indonesia) yang kemudian diubah menjadi KOI (Komite Olympiade Indonesia).

Tahun 1952 PRSI diterima menjadi anggota FINA (*Federation Internationale de Nation Amateur*). Semenjak inilah perkumpulan renang yang terdiri dari khusus bangsa tumbuh dengan pesat antara lain Tirtomerto (Bandung) Tirtokencono (Jakarta) Tirtomitro (Surabaya) Prim (Medan). Pada tahun 1954 telah ada 29 perkumpulan yang terbesar di seluruh Indonesia.

Dengan banyaknya perkumpulan dan sering diadakan pertandingan maka perkembangannya sangat pesat di samping itu ada pengiriman perenang Indonesia ke luar negeri maka merupakan pengalaman yang berharga bagi perkembangan renang di Indonesia. Kedatangan perenang internasional menambah semangat perenang Indonesia. Sebagai contoh tahun 1953 John Herrics (Australia) Sammy Log dari AS telah meninggalkan kesan yang sangat dalam bagi Indonesia.

Untuk menunjang prestasi renang di Indonesia maka sistim pembinaan renang di Indonesia pada masa kini diubah yang sebelumnya hanya menggunakan klasifikasi senior, yunior juga pemula kemudian diubah dengan menggunakan sistem kelompok umur yang disebut "Age group" sistim ini digunakan atas dasar hasil penelitian para ahli renang Indonesia, bahwa ternyata salah satu jalan paling baik untuk mengembangkan renang di Indonesia adalah menerapkan sistem kelompok umur. Seperti halnya di negara-negara yang sudah maju dalam dunia renang misalnya Amerika Serikat, Jerman Barat, Jerman Timur, Australia, Jepang dan lain-lain.

Sistem kelompok umur (*Age Group*) dimana perenang itu dibagi atas kelompok umur sebagai berikut:

a. Kelompok umur I : 15 tahun di atasnya
b. Kelompok umur II : 14 tahun dan 14 tahun
c. Kelompok umur III : 11 tahun dan 12 tahun
d. Kelompok umur IV : 10 tahun dan di bawahnya

Walaupun sistim kelompok umur ini belum lama diterapkan di Indonesia namun hasilnya cukup mengagumkan karena rekor-rekor nasional yang telah lama bercokol sudah banyak yang dipecahkan bahkan setiap diadakan pertandingan terciptalah rekor-rekor baru oleh perenang-perenang muda.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa pembinaan dengan menggunakan sistem kelompok umur ini lebih berhasil. Untuk lebih memajukan sistem dan juga untuk mengejar ketinggalan dari negara-negara Eropa maka terjadilah persetujuan untuk mengadakan suatu kejuaraan tingkat Asia setahun sekali (Proyek Pembinaan SGO Jakarta, 1984: 1-5).

B. Olahraga Renang dalam Kompetisi

Dalam setiap cabang olahraga, terdapat nilai-nilai kompetisi yang sangat berharga untuk mendidik dan membiasakan anak bersaing secara sehat atau *fair play*. Demikian pula cabang olahraga renang tergolong sarat dengan kompetisi karena renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan. Kompetisi dalam renang diantaranya dapat diklasifikasikan berdasarkan gaya dan jarak tempuh dalam renang baik secara individu maupun beregu.

Kompetisi seperti ini tidak hanya merupakan kompetisi untuk perenang mahir yang telah mempersiapkan diri dengan baik, tetapi juga dapat dilakukan dalam konteks pendidikan jasmani kompetisi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani terutama dalam berenang, tidak harus sama persis dengan kompetisi pada perlombaan renang formal. Kompetisi dalam renang dapat disederhanakan atau dimodifikasi baik dari segi

aturan maupun dari elemen gerak tubuh. Demikian pula penanaman nilai kompetisi ini perlu disajikan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga keterampilan gerak yang rumit. Umpamanya, lomba menahan nafas di kolam renang. Lomba untuk melihat kemampuan ini dapat dimulai dari yang termudah, seperti dimulai dari posisi membenamkan muka ke air hingga membenamkan seluruh tubuh. Kompetisi seperti ini juga dapat dilangsungkan secara individu dan beregu. Dalam perlombaan semudah inipun perlu dijelaskan tugas gerak dan aturan kepada seluruh siswa. Guru perlu memberi sanksi kepada siswa yang melanggar aturan dan memberi hadiah dalam bentuk pujaan atau sejenisnya yang memiliki nilai edukatif sesuai dengan kemampuannya.

Nilai yang terkandung dalam kompetisi seperti itu, juga memiliki nilai yang hampir sama dengan kompetisi lainnya, yakni mematuhi aturan, menguji ketahanan dan perjuangan agar lebih lama bertahan di dalam air. Hal yang tidak kalah pentingnya yaitu menghargai temannya yang kalah serta mengakui keunggulan lawan.

Keterampilan gerak dasar umum renang lainnya yang dapat dikompetisikan, antara lain meluncur tanpa gerak kaki dan tangan, meluncur dengan gerak kaki dan tangan, meluncur

dengan gerak kaki saja, dan meluncur dengan gerak lengan saja, dan meluncur dengan gerak kaki dan pelampung. Lomba ini juga dapat diberikan secara beregu dan individu. Variasi bentuk perlombaan ini perlu diselenggarakan dengan tujuan agar persaingan semakin tinggi dan bertambah nilai-nilai kompetisi. Umpamanya, melalui lomba meluncur secara beregu, maka siswa akan berkelompok, antara temannya yang lebih mahir dengan kurang mahir. Pada situasi seperti ini, kemungkinan yang mahir biasanya selalu unggul atau menang dalam perlombaan. Setelah dikelompokkan dengan yang kurang mahir, maka ia akan berusaha membantu dan kemungkinan akan merasakan atau mengalami kekalahan. Dengan demikian, usahakan agar semua siswa pernah mengalami pengalaman menang, juga harus pernah mengalami kalah. Hal ini penting untuk mendidik dan menyadarkan agar siswa tidak sombong karena keunggulannya. Guru juga perlu menjelaskan bahwa kemenangan dan kekalahan dalam suatu perlombaan merupakan bagian yang melekat dari suatu perlombaan. Karena itu sudah pasti akan ada yang menang dan ada yang kalah. Ini pun terjadi dalam kehidupan lainnya di masyarakat.

Beberapa aspek lain dalam renang yang dapat dikompetisikan, tentu masih cukup banyak, seperti ditinjau dari

gaya renang, siapa yang paling mahir pada gaya tertentu. Kompetisi seperti ini akan menambah kesadaran pada anak bahwa ia memiliki kelemahan dan juga keunggulan. Demikian pula perlombaan berdasarkan jarak tempuh, siapa yang unggul pada jarak tertentu atau siapa yang sudah kuat berenang sejauh 25 meter, 30 meter dan seterusnya. Variasi tentang lomba ini dapat dikembangkan oleh para guru sesuai dengan keadaan siswa dan kolam renang (Ermat Suryana & Adang Suherman: 2004, 9-11).

C. Nilai Kompetisi Renang dalam Kehidupan Sehari-hari

Manusia keseharian selalu bergerak. Hal ini disebabkan oleh berbagai tuntutan kebutuhan dalam kehidupan fisik-fisiologis. Ditinjau dari aspek fisik-fisiologis atau biologis, bergeraknya manusia merupakan tuntutan alamiah. Organ tubuh bergerak secara ritmik yang tidak dapat diatur oleh kehendak manusia sendiri. Secara social psikologis manusia bergerak untuk memenuhi kebutuhan secara sadar dan terencana bahkan diatur dan ditata menurut aturan dan etika yang berlaku. Oleh karena itu, bergeraknya manusia yang ditandai hilir mudik perpindahan, dan kesibukan aktivitas fisik untuk bekerja dan lainnya merupakan ragam mobilitas manusia.

Mobilitas manusia ini juga memengaruhi perkembangan dan perubahan sosial di lingkungan masyarakat. Sementara ini, mobilitas manusia tergolong sangat tinggi sejalan dengan perubahan status sosial, pola pikir, dan perubahan-perubahan lainnya, yang biasanya ditandai oleh bentuk dan ragam perilaku-perilaku untuk memenuhi tuntutan kebutuhan dan tujuan kehidupan. Pada skala yang lebih luas, perubahan ini merupakan pembentukan atau perwujudan zaman atau era baru yang akan dialami oleh generasi berikutnya. Hal ini terus bergulir secara estafet dan setiap zaman mewariskan kepada zaman baru lagi melalui generasi berikutnya. Pengalihan nilai itu biasanya berisi nilai-nilai perjuangan-perjuangan hidup, kerja keras, keuletan, kerja sama, dan yang paling penting yaitu perubahan tersebut ditandai oleh adanya persaingan atau kompetisi.

Kompetisi merupakan persaingan yang dapat mendorong keberhasilan atau prestasi seseorang. Kompetisi juga berarti suatu keadaan yang berlawanan dengan kerjasama, terutama pada kegiatan yang bersifat tunggal atau individual menurut Supandi dalam Ermat Suryana dan Adang Suherman (2004: 3), kompetisi terdiri atas dua jenis yaitu: 1) persaingan tak langsung, dan 2) persaingan langsung. Persaingan tak langsung

berupa upaya mencapai suatu hasil yang standar tanpa lawan, sedangkan persaingan langsung melibatkan lawan secara langsung sehingga ada upaya untuk mengungguli prestasi lawan. Persaingan yang dihadapi siswa seperti di sekolah, sebagian besar berupa persaingan langsung antar sesamanya untuk memperoleh nilai atau prestasi belajar lebih unggul. Di lingkungan masyarakat, siswa juga dihadapkan pada sejumlah persaingan dalam aktivitas kehidupan nyata sehari-hari.

1. Kompetisi yang dihadapi para siswa

   Sadar atau tidak disadari, pada setiap hari semua manusia berkompetisi. Demikian pula para siswa dimulai dari rumah hingga tiba di sekolah, ke depannya penuh kompetisi. Berkompetisi dengan sesamanya dan masyarakat lainnya. Oleh karena itu kompetisi yang dihadapi para siswa dapat digolongkan pada dua lingkungan besar yaitu berkompetisi pada lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah.

2. Kompetisi di lingkungan masyarakat

   Diawali dari rumah untuk pergi ke sekolah para siswa berlomba dengan waktu agar tidak terlambat. Ia juga berlomba dengan sesamanya untuk memperoleh kendaraan, dengan pekerja atau karyawan, dengan ibu rumah tangga

yang pergi ke pasar, dan manusia lainnya yang berbeda tujuannya. Demikian pula ketika pulang sekolah, siswa berlomba agar lebih cepat tiba di rumah.

Di tempat-tempat umum sebagian besar orang juga berlomba untuk memperoleh pelayanan lebih dahulu dan lebih cepat. Keinginan untuk lebih cepat dan lebih dahulu bahkan lebih baik, biasanya harus ditempuh dengan kompetisi baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain.

Syarat untuk berkompetisi, yaitu perlu adanya aturan-aturan atau norma. Aturan untuk berkompetisi tersebut ada yang tertulis yakni berupa tata cara untuk bermasyarakat yang tertuang dalam Undang-undang Perdata dan Pidana. Namun, ada juga aturan tidak tertulis seperti norma adat dan budaya lainnya. Kedua aturan tersebut bukan hanya untuk diingat, tetapi yang lebih penting, yaitu penerapannya dalam bentuk kehidupan sehari-hari di masyarakat. Bagi anak-anak, contoh nyata tentang perilaku yang sesuai dengan aturan-aturan dalam keseharian, merupakan proses pembelajaran yang akurat dan mudah dipahami. Dalam keadaan seperti ini, anak lebih banyak belajar dari pengalaman dan pengamatan di masyarakat secara langsung

yang kemudian ditiru dan dilaksanakan dalam kehidupannya.

3. Kompetisi di lingkungan sekolah

Di lingkungan sekolah tergolong sarat dengan persaingan pada hampir semua aktivitas baik dalam maupun di luar PBM. Beberapa contoh terjadi kompetisi yaitu siswa takut terlambat tiba di sekolah. Biasanya, karena ada aturan dan sanksi bagi siswa yang terlambat tiba di kelas. Bukan hanya guru yang akan menghukum siswa, tetapi teman sekelas juga merasa terganggu, jika ada salah seorang diantaranya ada yang terlambat. Dengan demikian, kompetisi yang paling awal di sekolah adalah berlomba dengan waktu masuk kelas yang pada kenyataannya, berlomba dengan temannya dan gurunya. Kompetisi berikutnya adalah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sehingga memperoleh nilai harian yang lebih baik. Keadaan ini berjalan setiap hari dan persaingan terus bergulir, sejalan dengan kualitas dan kuantitas beban pelajaran yang dihadapi siswa.

Persaingan lainnya yaitu memperoleh buku bacaan dan pelajaran di perpustakaan sekolah, mendapat jajanan

makanan di kantin, mendapat giliran dalam aktivitas fisik, dan termasuk untuk mendapatkan perhatian bahkan pujian dalam bentuk penghargaan sesuai dengan kemampuannya dari setiap guru, Namun keadaan ini juga sering tidak disadari oleh para siswa dan para guru sehingga berjalan secara alamiah dan perolehan hasil tidak optimal renang seolah-olah pasrah pada hasil apa adanya. Terciptanya persaingan yang baik dan wajar di sekolah akan membentuk perilaku dan pola pikir siswa yang lebih baik. Oleh karena itu, persaingan dalam kompetisi yang sehat dengan aturan yang rasional dan didasarkan pada kehidupan nyata akan sangat berguna bagi kehidupan sehari-hari (Ermat Suryana & Adang Suherman: 2004, 3-6).

D. Pengertian Pendidikan dan Olahraga Renang

35

Secara historis, pendidikan dalam arti luas telah mulai dilaksanakan sejak manusia berada di muka bumi ini. Adanya pendidikan adalah setua dengan adanya kehidupan manusia itu sendiri. Dengan perkembangan peradaban manusia, berkembang pula isi dan bentuk termasuk perkembangan penyelenggaraan pendidikan. Ini sejalan dengan kemajuan manusia dalam pemikiran dan ide-ide tentang pendidikan.

Kini semakin disadari bahwa pendidikan memainkan peranan yang penting di dalam drama kehidupan dan kemajuan umat manusia. Pendidikan merupakan suatu kekuatan yang dinamis dalam kehidupan setiap individu, yang memengaruhi perkembangan fisiknya, daya jiwanya (akal, rasa dan kehendak), sosialnya dan moralitasnya. Atau dengan perkataan lain, pendidikan merupakan suatu kekuatan yang dinamis dalam memengaruhi kemampuan, kepribadian dan kehidupan individu dalam pertemuan dan pergaulannya dengan sesama manusia di dunia, serta dalam hubungannya dengan Tuhan.

Menurut George F. Kneller (ed) dalam bukunya yang berjudul : *Foundation of Education* (1967: 63), pendidikan dapat dipandang dalam arti luas dan dalam arti teknis, atau dalam arti hasil dan dalam arti proses. Dalam artinya yang luas pendidikan menunjuk pada suatu tindakan atau pengalaman yang mempunyai pengaruh yang berhubungan dengan pertumbuhan atau perkembangan jiwa (*mind*), watak (*character*) atau kemampuan fisik (*physical ability*) individu. Pendidikan dalam artian ini berlangsung terus seumur hidup (Dwi Siswoyo: 2007: 18).

Pendidikan di dalamnya terkait dengan pengajaran (Jirzanah, 2009: 10) menjelaskan bahwa pendidikan adalah

menyangkut pembentukan kepribadian dengan berbagai usaha dan perbuatan, sedangkan pengajaran berhubungan dengan pemberian pengetahuan. Pendidikan adalah segala usaha dan perbuatan dari generasi tua untuk mengalihkan pengalamannya, pengetahuannya, kecakapannya, dan keterampilannya kepada generasi muda untuk memungkinkan melakukan fungsi hidupnya dalam pergaulan bersama dengan sebaik-baiknya.

Menurut Ki Hadjar Dewantara (1997: 20) yang dinamakan pendidikan yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Adapun maksudnya pendidikan yaitu, menuntut segala kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya.

Adapun menurut Driyakara (1980: 78), intisari atau *eidos* dan pendidikan adalah pe-manusia-am manusia-muda. Pengangkatan manusia muda taraf insan, yang jumlah dan macamnya tak terhitung.

1. Pengertian Olahraga

   Soekintaka (2004: 115) mengemukakan bahwa olahraga terdiri dari dua kata yaitu olah dan raga. Olah berarti perbuatan, laku, kegiatan. Raga berarti anyaman,

rangka atau laku badan. Olahraga berarti bergerak badan. Kamus besar bahasa Indonesia (1994: 701) Olahraga berarti menggerakkan badan, sedangkan berolahraga berarti melakukan gerak badan seperti aktivitas berenang dan bermain.

2. Pengertian Olahraga Renang

Pengertian berenang dalam kamus besar bahasa Indonesia (1994: 832) berenang adalah aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggunakan anggota tubuh atau sebagian anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat.

3. Pendidikan Olahraga Renang

Pendidikan olahraga renang adalah pendidikan melalui aktivitas renang, Brubacher dalam Jirzanah (2009: 8) pendidikan merupakan upaya pengembangan secara terorganisir semua potensi yang dimiliki manusia meliputi mental, intelektual, jasmani baik secara pribadi maupun masyarakat untuk tujuan hidup. Pendidikan olahraga renang adalah upaya yang diberikan pada siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa melalui

aktivitas renang, dilihat dari sisi gerakan yang dilakukan dan tempat untuk melakukan sangat spesifik, aktivitas renang menggunakan gerakan tubuh yang sangat kompleks dari seluruh anggota tubuh mulai dari kepala, badan, tangan dan kaki. Tempat untuk melakukan aktivitas renang berada di air yang banyak memiliki karakteristik apabila dipakai untuk melakukan gerak.

Pendidikan olahraga renang diharapkan dapat mengembangkan semua potensi yang dimiliki baik secara mental, intelektual dan jasmani. Pengembangan faktor mental adalah pengembangan yang berhubungan dengan kejiwaan, sikap dan kepribadian, sedangkan faktor intelektual dapat mengembangkan pengetahuan tentang konsep gerak yang dilakukan agar gerak yang dilakukan dapat efektif dan efisien. Dari sisi jasmani gerak yang dilakukan dapat dipakai untuk mengembangkan unsur-unsur kemampuan jasmani sehingga kemampuan jasmaninya dapat meningkat.

4. Hakikat Olahraga Renang

Hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak

tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal. Soedarminto (2002: 15) mengemukakan bahwa tulang manusia merupakan alat gerak pasif dan dapat bergerak karena adanya konstraksi otot sebagai alat gerak aktif.

Tulang manusia tersusun berdasarkan sendi-sendi yang ada sehingga dapat menegakkan tubuh, susunan sendi yang memungkinkan terjadi gerakan. Gerak sendi dapat terjadi atas satu, dua atau tiga sumbu gerak, sebagai gambaran adalah pada sendi bahu. Sendi bahu dapat bergerak ke segala arah sesuai bidang geraknya misalnya gerak abduksi dan adduksi, gerak antefleksi dan retrofleksi, gerak horisontal abduksi dan gerak horisontal adduksi. Gerak abduksi dan gerak adduksi bergerak pada bidang frontal berdasar sumbu sagital, gerak antefleksi dan gerak retrofleksi bergerak pada bidang sagital sedangkan gerak horisontal adduksi dan horisontal abduksi bergerak pada bidang horisontal berdasar sumbu vertikal.

Ada tiga bidang gerak yang membagi tubuh manusia, bidang gerak tersebut adalah satu bidang frontal adalah bidang yang membagi tubuh menjadi bagian depan dan

bagian belakang, bidang frontal terlihat dari depan dan dari belakang. Dua bidang sagital adalah bidang yang membagi tubuh menjadi bagian kiri dan kanan, bidang sagital terlihat dari samping kri dan kanan. Tiga bidang transversal atau bidang horisontal adalah bidang yang membagi bagian tubuh menjadi bagian atas dan bawah, bidang transversal terlihat dari atas dan bawah.

Arah gerakan bidang frontal arah gerakannya adalah ke arah samping karena arah sumbu yang bekerja adalah dari depan ke belakang yang disebut sumbu sagital, contoh gerakannya abduksi yaitu mengangkat lengan ke arah samping atas atau meliukkan badan ke arah samping kiri atau kanan, arah gerakan bidang sagital arah gerakannya ke arah depan atau belakang karena arah sumbu gerak yang bekerja adalah dari arah samping, contoh gerakannya adalah gerak antefleksi mengangkat lengan ke arah depan atas atau membungkukkan badan ke depan atau ke belakang, arah gerakan bidang transversal arah gerakannya berputar ke kiri atau ke kanan karena arah sumbu gerak vertikal dari atas ke bawah contoh gerakannya adalah mengangkat lengan ke atas sejajar bidang horisontal kemudian digeser ke arah dalam

mendekati badan atau menjauhi badan atau memutarkan badan ke arah kiri atau kanan.

Gerak tubuh dapat terjadi apabila otot mengadakan kontraksi Soedarminto (2002; 33) mengemukakan bahwa ada dua macam kontraksi otot yaitu kontraksi isometrik dan kontraksi isotonik. Konstraksi yang mengakibatkan gerakan adalah kontraksi isotonik. Gerakan tubuh dapat terjadi karena adanya kontraksi otot rangka yang bekerja pada persendian, otot rangka bekerja atas dasar perintah dari sistem susunan syaraf mulai adanya rangsang yang diterima lewat indera sensorik yang terdiri dari mata, telinga, hidung, kulit dan lidah.

Mata sebagai alat penerima rangsang lewat penglihatan rangsang masuk lewat objek yang dilihat, telinga adalah alat indera yang dapat menerima rangsang melalui suara yang didengar melalui telinga, hidung menerima rangsang dari bau yang dihirup, bau yang dapat diterma oleh hidung sebagai salah satu indera sensorik akan diterima oleh pusat susunan syaraf jadi tidak usah melihat dan mendengar tetapi dengan membau. Kulit sebagai indera sensorik yang dapat menerima rangsang seperti adanya rasa panas dingin adanya tiupan yang dapat dirasakan oleh kulit dan juga indera

pengecap yaitu lidah sebagai alat penerima rangsang rasa yang dapat merasakan makanan terasa manis, terasa asin dan juga terasa pahit.

Alat indera sensorik bekerja sesuai dengan fungsinya sendiri-sendiri yang akhirnya dengan sistem syaraf yang ada rangsang yang diperoleh diteruskan ke pusat susunan syaraf yaitu ke otak. Berawal dari rangsang yang diterima melalui alat penerima rangsang atau sensorik kemudian diteruskan ke pusat susunan syaraf yaitu di otak dan otak memerintahkan ke efektor untuk mengadakan reaksi terhadap rangsang yang diperoleh.

Kontraksi otot terjadi karena adanya sistem energi yang dimiliki otot, kerja sistem energi dapat terjadi melalui dua tahapan, yang pertama adalah fase energi an *aerob* dan yang kedua fase energi *aerob*. Fase energi an *aerob* adalah sistem energi tanpa menggunakan oksigen, sedangkan fase *aerob* adalah fase sistem energi dengan menggunakan oksigen. Fase an *aerob* terjadi karena pemecahan *Adinosin Tri Posfat* atau ATP dan pemecahan Pospokreatin atau PC yang hanya dapat berjalan dalam waktu yang relatif singkat dan harus disusul dengan fase *aerob* yaitu dengan oksidasi glikogen. Fase *aerob* dalam penggunaan energi dapat berlangsung

lama karena cadangan glikogen dalam otot cukup banyak tinggal bagaimana menyuplai oksigen untuk kebutuhan oksidasi dengan kerja paru-paru untuk memenuhi oksigen

Gerak di air dalam pengertian renang memerlukan tenaga dan teknik secara khusus, karena air memiliki karakteristik dan sifat-sifat khusus. Bergerak di air mempunyai beberapa macam hambatan yang terjadi, hambatan akan semakin besar apabila posisi badan dalam mempertahankan mengapung tidak bisa dilakukan, sehingga apabila posisi mengapung tidak dapat dipertahankan maka hambatan yang terjadi semakin besar baik hambatan depan maupun hambatan belakang. Posisi mengapung yang diharapkan adalah posisi badan yang sejajar dengan permukaan air, posisi ini juga tidak seperti biasanya orang bergerak melakukan aktivitas dalam posisi tegak tetapi justru dalam posisi telentang atau telungkup. Air apabila ada benda yang bergerak, maka akan timbul gelombang, dengan adanya gelombang yang terjadi di air maka tubuh berusaha untuk mempertahankan keseimbangan.

Olahraga renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakannya lebih kompleks menggerakkan berbagai persendian lengan,

batang badan dan tungkai, yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri.

5. Prinsip Renang

Konsep dasar berenang adalah bergerak berpindah tempat di atas permukaan air, penampilan pergerakan di air ada beberapa faktor yang berpengaruh didalamnya (Clayne Radn Gordon W, 1977 :363).

> *When we move from a solid surface into water,we experience different Problems involving performance. Correct solutions to these problems Require special knowledge about such matters as bouyancy, propul Sive forces in water, resistive forces in water, and correct mechanics of various swimming strokes.*

Pergerakan yang solid di atas permukaan air untuk dapat berpenampilan yang baik dari beberapa pengalaman ada permasalahan yang berbeda. Solusi yang baik untuk mengatasi masalah tersebut perlu pengetahuan khusus seperti mengapung, tenaga penggerak di air daya penghambat di air dan teknik gerakan yang benar dari beberapa gaya renang.

Hal ini menunjukkan bahwa untuk melakukan keterampilan bergerak di air dari beberapa pengalaman banyak problem yang dihadapi maka perlu adanya

pemahaman khusus terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi sewaktu bergerak di air. Permasalahan-permasalahan tersebut seperti masalah mengapung.

6. Prinsip-prinsip mengapung dalam renang

Pemahaman tentang mengapung seperti hukum archimedes bahwa benda yang memiliki masa jenis lebih daripada masa jenis air, maka benda tersebut akan tenggelam. Sebagai contoh batu yang mempunyai berat jenis lebih besar daripada berat jenis air maka batu akan tenggelam di air dan gabus yang mempunyai berat jenis yang lebih kecil daripada berat jenis air maka gabus akan mengapung di air.

Masa air yang dipindahkan atau digantikan sesuai dengan berat tubuh memiliki spesifikasi berat jenis, dengan kata lain masa jenis manusia sama dengan masa jenis air. Apabila diformulasikan dengan formula berat tubuh di bagi dengan berat air yang dipindahkan. Apabila spesifikasi berat jenis dari tubuh manusia kurang dari 1 maka tubuh manusia akan mengapung, sebaliknya apabila spesifikasi berat jenis tersebut lebih dari satu maka tubuh akan semakin tenggelam.

Kebanyakan spesifikasi gravitasi manusia kurang dari 1 dikarenakan adanya paru-paru manusia yang terisi oleh udara. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum manusia dapat mengapung di air, walaupun ada beberapa yang tidak bisa mengapung. Dengan paru-paru yang terisi udara seharusnya dapat mengapung, tanpa terisi udara maka akan tenggelam.

Faktor yang paling memengaruhi masa tubuh dan daya apung ialah persentase komposisi berat dari tulang dan otot. Tulang dan otot memiliki masa jenis yang lebih besar dari masa anggota tubuh yang lain seperti lemak dan alat-alat tubuh lain. Rata-rata laki-laki memiliki persentase tulang dan otot yang lebih tinggi daripada perempuan, sehingga wanita lebih mudah mengapung. Dengan alasan ini pula anak-anak lebih mudah mengapung daripada usia dewasa dan orang yang lebih berlemak memiliki daya apung dibanding orang yang lebih kurus. Dengan melihat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kemungkinan mengapung maka kemungkinan yang memiliki daya apung yang lebih adalah orang yang berlemak, anak-anak dan perempuan, di samping secara umum manusia pada prinsipnya adalah mengapung oleh karena tubuh manusia

memiliki paru-paru didadanya, selama paru-paru yang dimiliki masih terisi dengan udara maka tubuh akan mengapung, posisi mengapung dapat dilakukan pada sikap terlentang atau telungkup. David G Thomas (1998: 5) setelah tubuh anda mengapung maka anda harus dapat mengatur pengapungan sehingga memungkinkan tubuh dapat melakukan bernapas sambil mengapung dengan rileks dan dapat mempertahankan keseimbangan, ada tiga hal penting dalam pengaturan mengapung:

a) Pengaturan pernafasan dengan jalan memasukkan udara sebanyak- banyaknya ke dalam tubuh.
b) Posisi tubuh dengan jalan mempertahankan keseimbangan tubuh.
c) Relaksasi otot tubuh dalam keadaan rileks tidak ada ketegangan.

Tenaga yang dikeluarkan untuk berenang tidak sekedar tenaga untuk memperoleh dorongan ke depan tetapi tenaga tersebut terbagi menjadi beberapa kepentingan, diantaranya adalah tenaga untuk mempertahankan mengapung, tenaga untuk mengatasi hambatan dan tenaga untuk mendorong tubuh untuk maju. Dengan posisi mengapung yang tidak bagus maka akan berakibat hambatan menjadi lebih besar,

dengan hambatan yang lebih besar berarti tenaga yang dikeluarkan menjadi lebih besar pula

7. Macam macam hambatan yang terjadi dalam berenang

   Hambatan yang terjadi dalam berenang selain terjadi akibat dari posisi tubuh yang tidak horisontal juga terjadi akibat dari gesekan permukaan tubuh Soekarno (1979: 30) ada tiga macam hambatan yang terjadi dalam renang:

   a. Hambatan depan yaitu hambatan yang terjadi di depan tubuh, ini terjadi oleh karena posisi badan yang tidak sejajar dengan permukaan air. Semakin tubuh membuat sudut dengan air semakin besar, maka hambatan depan yang terjadi semakin besar juga, maka dari itu permukaan depan dari perahu dibuat sedemikian rupa sekecil mungkin termasuk permukaan depan mobil balap.
   b. Hambatan belakang, hambatan belakang terjadi hampir sama karena posisi tubuh yang kurang sejajar dengan permukaan air mengakibatkan hambatan belakang besar.
   c. Hambatan gesekan tubuh dengan air, gesekan ini relatif lebih kecil pengaruhnya, hanya saja penggunaan pakaian yang bahannya terlalu menyerap dengan air maka akan mengakibatkan hambatan yang besar pula.

8. Tenaga penggerak untuk mendorong ke depan

Penggerak ke depan untuk maju untuk semua gaya dilakukan oleh dorongan gerakan tangan dan dorongan ke depan dilakukan dengan gerakan kaki, untuk renang gaya bebas tenaga ke depan diperoleh dari gerakan lengan sebesar 70 % dan dorongan kaki sebesar 30 %.

E. Pengenalan air untuk belajar berenang

Belajar berenang pada tahap paling awal adalah mengenalkan terlebih dahulu sifat-sifat air terhadap tubuh, bahwa air pada prinsipnya mempunyai karakteristik tersendiri lebih-lebih pada waktu tubuh beraktivitas di air. Dadeng Kurnia (1991: 10) mengemukakan bahwa air mempunyai sifat-sifat seperti air tembus pandang, air akan menimbulkan gelombang, air akan memasuki ruangan, suhu air , hambatan bergerak di air, air akan membasahi tubuh dan keseimbangan bergerak di air serta kedalaman air.

1. Air mempunyai sifat tembus pandang, bahwa dengan membuka mata di air perenang dapat melihat apa yang ada disekitarnya. Pada waktu berenang diharapkan dilakukan dengan membuka mata supaya mengetahui arah dan dengan membuka mata keseimbangan tubuh waktu beraktivitas di air dapat terjaga. Cara mengenalkan air

dengan jalan agar memasukkan muka ke dalam air untuk memperhatikan apa yang ada dalam air, bentuk pembelajarannya dengan bentuk permainan mencari harta karun di dalam air.

2. Mengenalkan adanya hambatan bergerak di air, bila bergerak di air maka akan terjadi adanya hambatan, hambatan yang terjadi adalah hambatan depan, hambatan belakang dan hambatan gesekan tubuh. Cara mengenalkannya dengan jalan lomba lari di air, permainan ayam dan elang.
3. Mengenalkan kedalaman air perlu dilakukan pada tahap belajar tidak boleh langsung meloncat terjun ke air yang belum tahu kedalamanya. Aktivitas yang harus dilakukan untuk mengenalkan ini dengan jalan memasuki air melewati tangga kemudian dilanjutkan berjalan sambil berpegangan untuk menjajaki kedalaman air
4. Mengenalkan terhadap air memasuki ruangan, bahwa sifat air akan memasuki ruangan yang kosong dan pada posisi lebih rendah. Sifat ini akan terjadi apabila pada saat belajar berenang suatu saat telinga kemasukan air hal ini sangat mungkin terjadi karena sifat air tersebut, begitu juga terjadi apabila hidung suatu saat juga kemasukan air saat

beraktivitas di air. Kejadian ini disampaikan kepadanya dengan pengertian yang jelas dan juga diberitahukan bahwa itu tidak masalah. Cara mengatasinya sebelumnya supaya tidak terjadi maka harus menutup lubang telinga terlebih dahulu sebelum berenang. Apabila sudah terlanjur maka cara mengeluarkannya hanya dengan jalan memasukkan lagi air ke telinga hingga penuh kemudian ditumpahkan sampai air yang ada dalam telinga keluar semuanya. Apabila belum juga keluar maka supaya diulangi lagi seperti yang pertama hingga air keluar sampai terasa bahwa telinga tidak terasa terganggu.

5. Keseimbangan di air, untuk mempertahankan keseimbangan di air perlu dilakukan, karena bagi yang belum dapat berenang untuk berdiri dari sikap meluncur di kolam dangkal sering tidak dapat dilakukan. Hal ini disebabkan kerena belum menguasai keseimbangan waktu beraktivitas di air.

F. Dasar-dasar Berenang

Sebelum belajar gaya-gaya renang, baik itu anak-anak dewasa maupun orang tua sebaiknya belajar dasar-dasar berenang harus dikuasai lebih dahulu. Adapun dasar dasar

berenang tersebut menurut Dadeng Kurnia (1991 :10) mengemukakan bahwa ada tiga pokok dasar berenang yaitu mengatur nafas di air, belajar mengapung, dan meluncur di air. Ketiga dasar berenang tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Mengatur nafas di air

Bernafas di air pada prinsipnya tidak dapat dilakukan setiap saat, karena waktu berenang sewaktu muka berada di dalam air tidak dapat mengambil nafas seperti waktu berada di darat sebab akan kemasukan air. Seseorang harus belajar melakukan pernafasan lebih dahulu, caranya dapat melakukan dulu di darat dengan jalan melakukan gerakan pernafasan. Gerakan pernafasan yang dimaksud disini adalah bagaimana irama pengaturan pernafasan waktu mengambil nafas dan waktu mengeluarkan nafas. Latihan pernafasan ini dapat dilanjutkan di kolam yang dangkal dimana orang yang belajar tidak tenggelam. Dengan berdiri di kolam melakukan latihan gerakan pernafasan dengan irama yang baik antara waktu mengambil nafas di atas permukaan air dan mengeluarkan pernafasan di dalam air, waktu mengeluarkan nafas di dalam air dapat dilakukan melalui mulut maupun hidung. Aktivitas melakukan latihan gerakan pernafasan ini dilakukan sampai berulang-ulang sampai tidak ada kendala, baik waktu

pengambilan nafas maupun pengeluaran nafas, karena dampak terhadap kendala ini akan menghambat untuk belajar berenang selanjutnya bahkan untuk anak-anak kecil dapat berakibat trauma. Untuk memperlancar latihan ini dapat dilakukan dengan irama hitungan setelah mengambil nafas kemudian memasukkan muka ke dalam air diberi hitungan sampai tiga hitungan kemudian meningkat sampai sepuluh hitungan. Latihan dapat ditingkatkan lagi sambil berjalan di air, mengambil nafas lebih dulu kemudian memasukkan muka dilanjutkan berjalan waktu berjalan sambil mengeluarkan nafas, mengambil nafas lagi kemudian berjalan lagi sambil mengeluarkan nafas demikian dilakukan berulang ulang. Kegiatan ini sangat penting untuk diajarkan hingga lancar.

2. Mengapung

Posisi mengapung yang baik dalam berenang sangat diharapkan karena dengan posisi mengapung yang baik untuk bergerak di air akan efektif dalam penggunaan tenaga. Posisi mengapung ini diibaratkan seperti sampan atau kapal yang berada di air walaupun berisi muatan dengan dayungan alat pendayung dengan tenaga kecil saja sudah bergerak, apa lagi penggeraknya dengan mesin.

Posisi mengapung tubuh di air pada prinsipnya dapat dilakukan dalam berbagai posisi. **Pertama,** posisi mengapung telungkup yaitu posisi dimana punggung berada di atas permukaan air sedangkan bagian dada dan muka berada di air namun posisi mengapung telungkup ini biasanya diikuti kaki turun ke bawah karena masa pada bagian kaki lebih besar. Posisi mengapung telungkup ini apabila diikuti dengan mengangkat kepala, maka posisi semakin cenderung tegak. Lebih-lebih kedua lengan diangkat ke atas posisi tubuh menjadi tegak semakin cepat. **Kedua,** posisi mengapung tegak dimana posisi kaki ke bawah bagian dada dan muka saja yang berada dipermukaan air dan kedua lengan ke arah samping belakang, posisi mengapung terlentang ini merupakan posisi mengapung yang sulit dipertahankan. Kerena pada posisi ini kaki yang mempunyai masa yang paling besar berada di bawah, sehingga justru menarik titik berat ke bawah menjadikan posisi badan menjadi lebih tegak maka posisi mengapung sulit dipertahankan dan akhirnya seluruh badan tenggelam. Posisi mengapung tegak ini sulit dipertahankan bila tetap dilakukan maka konsekuensinya memerlukan tenaga yang lebih banyak. **Ketiga,** posisi mengapung telentang yaitu posisi mengapung dimana bagian muka dada perut sampai pinggul kelihatan di

atas permukaan air, kedua lengan dijulurkan kearah samping belakang muka lebih menengadah. Posisi mengapung telentang merupakan posisi yang paling mudah dipertahankan, pada posisi mengapung ini selain tubuh yang berada dipermukaan air lebih banyak karena posisi mulut dan hidung berada di atas permukaan air sewaktu mengambil nafas tidak perlu mengubah posisi.

Posisi mengapung pada prinsipnya dapat dilakukan oleh karena suatu usaha mendekatkan titik apung dengan titik berat menjadi lebih dekat. Titik apung tubuh berada pada bagian dada karena rongga dada berisi udara sehingga menjadi lebih ringan dan menjadi titik apung tubuh. Adapun titik berat tubuh berada di sekitar pinggang dan bagian kaki merupakan bagian tubuh yang mempunyai masa yang paling besar, sehingga bagian kaki dalam posisi apapun cenderung turun ke arah bawah permukaan air. Mempertahankan posisi mengapung pada prinsipnya dapat dipertahankan dengan jalan menggerakkan kaki. Dengan gerak kaki yang kontinyu posisi mengapung dapat dipertahankan, posisi mengapung yang diharapkan dalam berenang adalah posisi mengapung dimana tubuh pada posisi sejajar dengan permukaan air mulai dari kepala sampai ujung jari kaki lurus sejajar permukaan air,

dengan posisi seperti ini diharapkan gerak tubuh untuk meluncur lebih mudah dilakukan seperti perahu yang terapung di air pada posisi lurus di atas permukaan air.

3. Meluncur

Meluncur adalah gerakan perpindahan tubuh di atas permukaan air, meluncur dengan cepat dalam renang adalah gerakan yang diharapkan. Sikap meluncur yang baik adalah sikap tubuh yang sejajar dengan permukaan air dalam posisi rileks tidak tegang, sehingga keseimbangan tubuh tetap terjaga. Menjaga keseimbangan tubuh pada posisi mengapung sangat labil, sehingga bagi yang belum menguasai berenang untuk berdiri dari sikap meluncur sulit dilakukan walaupun hanya berada di kolam yang dangkal.

Latihan gerakan meluncur dapat dilakukan. **Pertama**, mengambil sikap berdiri membelakangi dinding kolam salah satu kaki telapaknya menempel pada dinding kolam untuk melakukan tolakan, kedua lengan diluruskan ke atas di atas kepala ibu jari saling dikaitkan tubuh ditundukkan bersamaan itu kaki ditolakkan, sehingga tubuh terdorong ke depan dengan kedua kaki disejajarkan. Kepala tetap pada posisi sejajar dengan badan keadaan meluncur ini dipertahankan untuk tidak mengubah posisi. Gerakan meluncur ini sebelum berhenti

turunkan kedua kaki untuk mengambil sikap berdiri. **Kedua**, melakukan latihan meluncur ini dilakukan berulang-ulang dengan menolak dari dasar kolam hingga sampai ke ujung sisi kolam yang ada didepannya. **Ketiga**, latihan meluncur ini dilakukan dari dinding kolam dengan tolakan kedua kaki, latihan ini dilakukan hingga dapat meluncur dengan tolakan dua kaki dengan posisi tubuh dalam keadaan rileks tidak ada ketegangan di seluruh tubuh, luncuran yang diharapkan adalah luncuran yang jauh dan dalam posisi badan rileks.

G. Gaya-gaya renang yang Dilombakan

Nomor nomor yang dilombakan dalam kejuaraan renang dari tingkat nasional sampai dengan *olimpic games* nomor-nomor yang dilombakan sudah disesuaikan

Tabel 1 Nomor Perlombaan Kejuaraan Renang Putra dan Putri

Nomor untuk putra	Nomor untuk putri
100 meter gaya bebas	100 meter gaya bebas
200 meter gaya bebas	200 meter gaya bebas
400 meter gaya bebas	400 meter gaya bebas
1500 meter gaya bebas	800 meter gaya bebas
100 meter gaya kupu kupu	100 meter gaya kupu kupu
200 meter gaya kupu kupu	200 meter gaya kupu kupu

100 meter gaya punggung	100 meter gaya punggung
200 meter gaya punggung	200 meter gaya punggung
100 meter gaya dada	100 meter gaya dada
200 meter gaya dada	200 meter gaya dada
200 meter gaya ganti perorangan	200 meter gaya ganti perorangan
400 meter gaya ganti perorangan	400 meter gaya ganti perorangan
4x100 meter estafet gaya bebas	4x100 meter estafet gaya bebas
4x200 meter estafet gaya bebas	4x200 meter estafet gaya bebas
4x100 meter estafet gaya ganti	4x100 meter estafet gaya ganti

Adapun untuk kejuaraan renang kelompok umur nomor nomor yang dilombakan adalah:

1. Kelompok umur IV
   a. 50 meter gaya bebas putra dan putri
   b. 50 meter gaya dada putra dan putri
   c. 50 meter gaya kupu kupu putra dan putri
   d. 50 meter gaya punggung putra dan putri
   e. 200 meter gaya ganti perorangan putra dan putri
2. Kelompok umur III
   a. 100 meter gaya bebas putra dan putri
   b. 100 meter gaya dada putra dan putri
   c. 100 meter gaya kupu kupu putra dan putri

d. 100 meter gaya punggung putra dan putri

e. 200 meter gaya ganti perorangan putra dan putri

3. Kelompok umur II

a. 100 dan 200 meter gaya bebas putra dan putri

b. 100 meter dan 200 meter gaya dada putra dan putri

c. 100 meter dan 200 meter gaya kupu kupu putra dan putri

d. 100 meter dan 200 meter gaya punggung putra dan putri

e. 200 meter gaya ganti perorangan putra dan putri

4. Kelompok umur I

a. 100 meter 200 meter 400 meter da 1500 meter gaya bebas putra

b. 100 meter 200 meter 400 meter dan 800 meter gaya bebas putri

c. 100 meter dan 200 meter gaya dada putra dan putri

d. 100 meter dan 200 meter gaya kupu kupu putra dan putri

e. 100 meter dan 200 meter gaya punggung putra dan putri

f. 400 meter gaya ganti perorangan putra dan putri.

BAB III

NILAI-NILAI PENDIDIKAN OLAHRAGA RENANG

Ruang lingkup olahraga menurut UURI No 3 Tahun 2005 (2005 :10) bahwa ruang lingkup olahraga yang dimaksud meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Olahraga pendidikan ruang lingkupnya dijabarkan sebagai berikut:

1. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan.
2. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.
3. Olahraga pendidikan dimulai sejak usia dini.
4. Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.
5. Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan non formal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan pada ayat (5) dibimbing oleh guru dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.

6. Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan.
7. Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antar satuan pendidikan yang setingkat.
8. Kejuaraan olahraga antar satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah wilayah nasional dan internasional.

Ruang lingkup olahraga rekreasi dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran.
2. Olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga.
3. Olahraga rekreasi sebagai mana dimaksud pada ayat (1) bertujuan:
   a. Memperoleh kesehatan kebugaran jasmani, dan kegembiraan.
   b. Membangun hubungan sosial.
   c. Melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

4. Pemerintah daerah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi.
5. Setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung resiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib.
   a. Menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga.
   b. Menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga.
6. Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Ruang lingkup olahraga prestasi dapat dijabarkan sebagai berikut:

20

1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.
2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan prestasi untuk mencapai prestasi.

3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
4. Pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan olahraga prestasi.
5. Untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemeritah daerah, dan atau masyarakat dapat mengembangkan: (a) perkumpulan olahraga, (b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (c) sentra pembinaan olahraga prestasi, (d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, (e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, (f) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, (g) sistem informasi keolahragaan dan (h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan.
6. Untuk keselamatan dan kesehatan olahragawan pada tiap penyelenggaraan penyelenggara wajib menyediakan tenaga medis dan atau para medis sesuai dengan teknis penyelenggaraan olahraga prestasi.

A. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga

Pasal 25 UU RI Nomor 3 Tahun 2005 pengembangan dan pembinaan olahraga pendidikan:

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesaatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional.
2. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung oleh sarana dan prasarana olahraga yang memadai.
3. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.
4. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.
5. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dilakukan secara teratur,

bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

6. Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.
7. Unit kegiatan olahraga kelas olahraga pusat pembinaan dan pelatihan, atau sekolah olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (6) disertai pelatih atau pembimbing olahraga yang memiliki sertifikat kompetensi dari induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan dan atau pemerintah.
8. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dapat memanfaatkan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran.

Pasal 26 UU RI Nomor 3 Tahun 2005 pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi:

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan dan hubungan sosial.

2. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan oleh pemerintah-pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumberdaya prasarana dan sarana olahraga rekreasi.
3. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada pada masyarakat.
4. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah murah, menarik, manfaat dan masal.
5. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuh kembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalan masyarakat serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah nasional internasional.

Pasal 27 UU RI nomor 3 Tahun 2005 pembinaan dan pengembangan olahraga presatasi:

1. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah nasional dan internasional.

2. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah.
3. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan (2) dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.
4. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkesinambungan
5. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud ayat (4) melibatkan olahragawan muda berpotensi dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

B. Nilai-nilai Olahraga

Pembahasan mengenai nilai-nilai olahraga renang sebelumnya akan disampaikan lebih dahulu mengenai nilai-nilai olahraga

seperti yang disampaikan Frankena (2001: 93) bahwa nilai-nilai olahraga dikatakan nilai non moral seperti berikut:

1. Nilai utilitas yaitu apabila sesuatu dikatakan baik, maka sesuatu itu memiliki kemanfaatan.
2. Nilai ekstrinsik yaitu apabila sesuatu dapat digunakan menjadikan lebih baik.
3. Nilai inheren sesuatu dinilai baik apabila dari pengalaman yang diperoleh setelah diresapi dan direnungkan terkandung nilai yang berharga.
4. Nilai intrinsik sesuatu dikatakan baik bila di dalamnya terkandung hal yang baik.
5. Nilai kontributif apabila sesuatu itu memiliki kontribusi yang baik.
6. Nilai final apabila sesuatu atau kombinasi sesuatu dinilai baik secara keseluruhan.

Andi Malaranggeng (2011:13) mengemukakan bahwa ada dua puluh tiga nilai universal olahraga nilai universal tersebut meliputi:

1. *Cooperation* kegiatan olahraga didalamnya terdapat muatan yang dapat mengembangkan kerjasama dengan kegiatan yang kooperatif menjadikan hidup lebih bermakna.

2. *Communication* kemampuan dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga.
3. *Respect for the rules* kegiatan olahraga dilakukan atas dasar aturan-aturan yang berlaku sebagai acuan dalam pelaksanaan.
4. *Problem solving* dengan berolahraga dapat dipakai sebagai sarana dalam memecahkan masalah karena dalam berolahraga sering terjadi masalah yang harus dipecahkan.
5. *Understanding* dengan kegiatan olahraga didalamnya terkandung pengetahuan yang ada didalamnya sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan aturan-aturan yang harus dipatuhi atau pembelajaran yang lain mungkin teknik dan strategi.
6. *Connection withther* dengan kegiatan olahraga akan terjadi hubungan satu sama lain, lebih-lebih dalam kompetisi cabang olahraga komunikasi dapat terjadi dengan sesama pemain, pelatih dan dengan yang lainnya.
7. *Leadership*, di dalam kegiatan olahraga banyak terkandung nilai-nilai kepemimpinan keputusan yang kadang harus dilakukan saat bertanding sangat diperlukan.
8. *Respect to other* rasa hormat dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan terhadap sesama pemain maupun terhadap pemain lawan.

9. *Value of effort* dengan pertandingan olahraga didalamnya terkandung nilai-nilai seperti nilai kepahlawanan, nilai keteladanan sesuai dengan aturan olahraga yang dilakukan.
10. *How to win*, kegiatan olahraga khususnya dalam pertandingan kemenangan merupakan tujuan yang akan dicapai upaya mencapai kemenangan tentu saja melalui proses awal latihan dengan pendekatan ilmiah dan taktik serta strategi yang dilakukan saat pertandingan mengindahkan peraturan yang diberlakukan pada saat pertandingan.
11. *How to lose*, dalam pertandingan olahraga ada dua kemungkinan yang harus terjadi kemenangan ataupun kalah keduanya harus dimaknai dengan positif. Kemenangan yang diperoleh tentu saja melalui proses yang terencana sedangkan kekalahan dapat terjadi walaupun sudah berupaya dengan baik pula karena dalam bertanding harus ada yang menang dan ada yang kalah.
12. *How to manage competition*, nilai-nilai manejemen dalam olahraga banyak yang bisa dilakukan dalam merencanakan sebuah kompetisi, misal merencanakan sebuah program latihan.
13. *Fairplay*, aturan-aturan dalam pertandingan tentu saja diperlakukan untuk kedua belah pihak yang sedang bertanding

dengan menanamkan nilai-nilai *fair play* pada para atlet sehingga atlet dilandasi dengan sikap berolahraga yang baik.

14. *Sharing*, adanya kawan dan lawan dalam kegiatan olahraga merupakan ajang untuk berbagi, seperti halnya dalam kehidupan manusia tidak dapat sendirian tanpa hadirnya orang lain .
15. *Self esteem*, membentuk diri sendiri yang mampu menghargai dan menilai dirinya sendiri dengan tepat tidak terlalu berlebihan kekuranganya.
16. *Trust*, pembelajaran untuk dapat mempercayai orang lain dan dapat dipercaya oleh orang lain dapat terjadi melalui kegiatan olahraga.
17. *Honesty*, nilai-nilai kejujuran harus ditanamkan pada pelaku olahraga, kaitannya dengan aturan-aturan yang diberlakukan dengan melaksanakan aturan menanamkan nilai kejujuran.
18. *Self respect*, dengan kegiatan olahraga ada kesempatan didalamnya untuk menghargai keberadaan orang lain dan melihat diri sendiri dari kekurangan dan kelebihannya.
19. *Tolerance*, kegiatan olahraga didalamnya mengajarkan untuk mengembangkan sikap toleransi terhadap sesama.
20. *Resilience,* dengan berolahraga yang senantiasa didalamnya selalu bersinggungan dengan nilai-nilai kejuangan dan pantang

menyerah dengan adanya kemajemukan yang ada maka sikap toleransi harus tetap ada.

21. *Team work*, sikap kerjasama dalam kegiatan olahraga harus dilakukan sekalipun dalam kegiatan olahraga yang sifatnya individu.
22. *Disciplin*, unsur-unsur disiplin diantaranya berusaha tepat waktu harus ditanamkan pada para atlet untuk dapat menanamkan sikap disiplin.
23. *Confidence*, kepercayaan diri baik secara fisik maupun mental harus dikembangkan melalui olahraga bertambahnya ukuran fisik dan kemampuan keterampilan harus disadari sebagai kelebihan kemampuan yang akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Husdarto (2010: 148) klasifikasi olahraga ditinjau dari tujuannya dapat digolongkan sebagai berikut:

Olahraga pendidikan, apabila suatu ketika seseorang melakukan olahraga dengan tujuan pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan pendidikan. Olahraga yang dilakukan untuk tujuan pendidikan yang mirip dengan pendidikan jasmani apabila semua aktivitas dari cabang olahraga berfungsi sebagai media pendidikan.

Olahraga rekreasi, adalah kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelakunya dapat memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan serta memperoleh kepuasan secara fisik fisiologis seperti terwujudnya kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga tercapai kesehatan secara menyeluruh baik secara fisik maupun mental. Pada prinsipnya rekreasi adalah suatu kegiatan yang positif yang pelaksanaannya dilakukan pada waktu senggang yang tujuannya untuk mencapai kepuasan. Kegiatan rekreasi dapat dibagi menjadi dua golongan yaitu kegiatan rekreasi yang pelaksanaannya fisiknya yang aktif dan yang kedua rekreasi yang dalam pelaksanaanya fisiknya pasif.

Olahraga prestasi, yaitu kegiatan olahraga yang tujuannya untuk memperoleh prestasi semua kegiatan dikelola dan dilakukan secara profesional perencanaan program dan proses pelaksanaan dilakukan dengan sungguh-sungguh agar prestasi dapat tercapai, baik prestasi ditingkat regional, nasional maupun internasional.

Olahraga rehabilitasi atau kesehatan, apabila kegiatan olahraga yang dilakukan tujuan yang ingin diperoleh adalah untuk penyembuhan atau pengobatan kegiatannya biasa dikelola oleh tim medis untuk kelompok orang-orang tertentu seperti penderita

penyakit jantung, penderita penyakit asma ataupun penyembuhan cidera.

C. Nilai nilai kompetisi dalam pendidikan olahraga renang

Kompetisi dari setiap cabang olahraga terdapat nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, yaitu nilai yang sangat berharga untuk mendidik dan membiasakan anak bersaing secara sehat. Demikian pula dengan cabang olahraga renang yang banyak kompetisi (Ermat Suryatna, Andang Suherman, 2004: 9), dilihat dari sisi peserta ada renang kelompok umur. Kejuaraan kelompok umur ini anak berkesempatan untuk berlomba sesuai dengan anak yang umurnya sebaya, sehingga persaingan tidak terlalu berat dilihat dari segi prestasi maupun beban psikologisnya. Demikian juga dalam perlombaan renang gaya-gaya renang yang diperlombakan anak dapat memilih gaya yang disukai, anak mau memilih gaya bebas, dada punggung maupun gaya kupu-kupu, sedangkan jarak yang diperlombakan dalam perlombaan renang terdiri dari berbagai jarak mulai dari jarak 50 meter sampai jarak 400 meter. Dengan demikian anak untuk mengikuti perlombaan renang lebih memungkinkan untuk mendapatkan juara karena anak berlomba sesuai kelompok umurnya tidak harus berlomba dengan anak yang usianya lebih tua. Selain dari itu anak dapat memilih gaya yang

disukai sehingga anak lebih percaya diri karena berlomba dengan gaya pilihannya. Dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain seperti cabang sepak bola yang banyak disukai oleh banyak orang juga mempertandingkan cabang sepak bola bedasarkan kelompok umur tidak ada pilihan gaya dan jarak yang diperlombakan, disinilah kemungkinan anak lebih mendapatkan kesenangan. Selain dari itu dengan berenang anak dapat melakukan pergerakan yang sangat bebas di dalam air tanpa ada resiko cidera seperti waktu bergerak di darat. Pergerakan tubuh dalam berenang sangat bebas dan kompleks, karena dalam renang anggota tubuh yang bergerak meliputi gerak kaki, tangan dan badan. Gerak tubuh dalam berenang yang secara kompleks bergerak agar dengan gerakan tersebut badan dapat mengapung di air dan dapat bergerak maju akibat dari gerakan tubuh yang di lakukan.

Lingkungan pendidikan yang meliputi pendidikan di dalam keluarga pendidikan di sekolah dan pendidikan di lingkungan masyarakat, pendidikan di lingkungan sekolah khususnya pendidikan jasmani yang baik dan terarah dapat dijadikan sebagai sarana pembentukan kestabilan emosi dan keseimbangan mental dengan penyampaian materi pendidikan jasmani seperti permainan atletik senam dan renang, dimana materi tersebut ada unsur pengendalian emosi bekerja sama. Dengan pemberian materi

pendidikan jasmani yang tepat dan dengan penyampaian yang baik pula maka pembentukan mental anak akan dicapai. Proses kecepatan berpikir dengan pendidikan jasmani akan dapat diperoleh, dengan materi permainan anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan kecepatan proses berpikir, anak harus mengambil inisiatif dan mengambil langkah dengan cepat untuk mengambil keputusan. Dengan pendidikan jasmani hendaknya anak dapat memperoleh nilai-nilai yang terkandung di dalamnya untuk kehidupan sehari-hari untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras.

D. Nilai-nilai positif renang bagi kehidupan

Proyek pengembangan SGO (1984: 4) dikemukakan bahwa renang sebagai olahraga mempunyai nilai-nilai positif bagi kehidupan manusia nilai-nilai positif tersebut adalah:

1. Nilai psikologis

   Pedagogis anak-anak sebelum dapat berenang merasa takut dan segan untuk melakukan aktivitas renang, banyak kendala yang dihadapi untuk memulai belajar berenang. Aktivitas belajar berenang apabila dilakukan dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat perasaan takut akan hilang dengan tidak terasa akibatnya anak timbul rasa senang,

apalagi setelah anak dapat menguasai bagaimana bergerak di air, terjun ke air, dapat mengapung di air, meluncur di air dan dapat mengatur pernafasan maka anak sudah memiliki kepercayaan diri untuk beraktivitas di air.

2. Nilai fisiologis

Berenang mempunyai tuntutan kerja yang jauh lebih berat daripada bergerak di darat, olahraga renang tenaganya 4 x beratnya daripada waktu bergerak di darat. Hal ini disebabkan karena bekerja di air terjadi hambatan yang mengenai tubuh, hambatan-hambatan tersebut meliputi hambatan depan, hambatan gesekan tubuh dengan air dan hambatan belakang. Bergerak di air juga dipengaruhi keseimbangan badan karena bergerak di air akan timbul gelombang yang memengaruhi gerakan. Dengan demikian untuk melakukan aktivitas berenang memaksa alat-alat tubuh untuk bekerja lebih berat seperti pernapasan kerja jantung, otot-otot tubuh, syaraf. Suhu air yang lebih rendah juga memengaruhi secara fisiologis karena tenaga juga dipaksa untuk melawan suhu air sehingga pengeluaran tenaga menjadi lebih besar. Akibat dari beberapa pengaruh yang terjadi pada saat beraktivitas di air atau berenang terhadap beberapa fungsi faal tubuh, maka secara keseluruhan sistim faal tubuh akan berusaha untuk beradaptasi dan mengatasi akibat

dari aktivitas yang dilakukan, dengan demikian akan berpengaruh positif terhadap fisiologis.

3. Nilai biologis

   Dengan melakukan berenang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, karena dengan berenang memacu kerja dari sistim alat- alat tubuh termasuk sistim hormon, dengan terpacunya sistim kerja faal tubuh maka kerja dari alat-alat tubuh akan berfungsi secara baik pula.

4. Nilai Praktis

   Dengan memiliki kemampuan berenang memiliki banyak manfaat yang diperoleh, rasa takut berada di air sudah tidak terjadi karena sudah dapat mengapung di air dan bergerak di air. Misalkan mengambil benda yang jatuh di air. Manfaat praktis dapat menyelamatkan diri sendiri dapat melakukan aktivitas yang berhubungan dengan air bahkan dapat untuk menolong orang lain.

5. Nilai higienis

   Dengan melakukan aktivitas berenang sekaligus membersihkan diri, pada waktu berenang berada di air yang sehat, karena kejernihan dan kesehatan air sudah diupayakan dengan jalan penjernihan dan dengan pengobatan. Dengan demikian sudah melakukan aktivitas di air yang sudah dijaga

kebersihannya, sehabis berenang kemudian masih dilanjutkan dengan mandi untuk membersihkan diri, pada waktu itu pula dapat mencermati tubuh dari adanya hal-hal yang seharusnya tidak terjadi pada tubuh.

6. Nilai Rekreatif.

   Di dalam renang banyak sekali pengunjung yang datang, pengunjungnya berbagai usia mulai dari anak-anak dan orang tua. Di antara pengunjung kolam renang yang melakukan aktivitas berenang untuk tujuan rekreasi baik itu yang dilaksanakan sendirian, kelompok maupun keluarga, diantara beberapa pengunjung melakukan aktivitas yang bervariasi sehingga kepuasan dan rasa senang yang diperoleh sangat beragam.

7. Nilai Terapis.

   Sifat air yang pada prinsipnya bersifat horizontal permukaannya, mudah bergerak ke segala arah dan memberikan tekanan sehingga memudahkan tubuh untuk bergerak di air. Pada masa sekarang air dipakai sebagai cara pengobatan termasuk anjuran dari dokter untuk berenang bagi penderita asma. Oleh karena sifat air yang sangat fleksibel mudah dipakai untuk bergerak memungkinkan dipakai untuk penyembuhan dari cidera, karena orang yang habis menderita cidera apabila

melakukan aktivitas di air maka tubuh tidak akan bertumpu pada sebagian tubuh saja. Seluruh permukaan tubuh akan mendapatkan tekanan air, misalkan terjadi cidera di kaki maka kaki akan membawa beban berat badan secara keseluruhan dan menggerakkan tubuhnya pada bagian yang tidak sakit.

DAFTAR PUSTAKA

Dick, Kartono, 1986, *Kamus Populer Filsafat*, Jakarta: CV. Rajawali.

Frondizi, Risieri, 2007, *Pengantar Filsafat Nilai*, Terjemahan Cuk Ananta Wijaya, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Jensen, Clayne R, Schultz, Gordon W, Bangerter, Blauer L., 1983, Applied Kinesiology and Biomechanics, USA: McGraw-Hill Book Company.

Jirzanah, 2009, *Sistem Pendidikan Nasional Berbasis Nilai-Nilai Budaya Indonesia*, Yogyakarta: Penerbit Kepel Press.

Kattsoff, Louis O., 2004, *Pengantar Filsafat*, Terjemahan Soejono Soemargono, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.

Knight, George R., 2007, *Filsafat Pendidikan*, Terjemahan Mahmud Arif, Yogyakarta: Gama Media.

Kurnia, Dadeng dan Murni, Muhammad, 1991, *Renang*, Jakarta.

Magnis, Franz dan Suseno, 2008, *Etika Kebangsaan, Etika Kemanusiaan*, Yogyakarta: Kanisius.

Mulyana, Rohmat, 2004, *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*, Bandung: CV. Alfabeta.

Renang dan Metodik, 1983, Proyek Pembinaan SGO Jakarta.

Roeswan dan Soekarno, 1979, *Renang dan Methodik*, Jakarta: Dekdikbud.

Sadulloh, Uyoh, 2009, *Pengantar Filsafat Pendidikan*, Bandung: CV. Alfabeta.

Scheler, Max, 2004, *Nilai Etika Aksiologis*, Terjemahan J. Sudarminta, Yogyakarta: Kanisius.

Siswoyo, Dwi, 2007, *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press.

Sukintoko dan Sukarno, 1983, *Renang dan Metodik*, Jakarta: Dekdikbud.

Suryatna, Ermat dan Suherman, Adang, 2004, *Renang kompetitif: Alternatif untuk SLTP*, Depdiknas.

Thomas, David G., 1998, *Renang: Tingkat Pemula*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kemenpora,2010, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, Biro Humas dan Hukum, Kemenpora RI.

ISBN 978897
9789769250 4

2.Buku Referensi_Pendidikan Olahraga Renang

ORIGINALITY REPORT

34%	34%	5%	17%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	media.neliti.com Internet Source	3%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
3	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	2%
4	eclis.id Internet Source	2%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	fr.slideshare.net Internet Source	1%
7	file.upi.edu Internet Source	1%
8	asteriasubroto.blogspot.com Internet Source	1%
9	helmilaw-helmi.blogspot.com Internet Source	1%
10	repository.unpas.ac.id Internet Source	1%

11	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
12	aangpunya.blogspot.com Internet Source	1%
13	hermawan-asgar.blogspot.com Internet Source	1%
14	yayasandarulhikam.blogspot.com Internet Source	1%
15	www.basishukum.com Internet Source	1%
16	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
17	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
18	documents.tips Internet Source	1%
19	sitinahriyah121.blogspot.com Internet Source	1%
20	onyied13.blogspot.com Internet Source	1%
21	pt.scribd.com Internet Source	1%
22	gerydoc.blogspot.com Internet Source	1%

23	pengertiankomplit.blogspot.com Internet Source	1%
24	www.scribd.com Internet Source	<1%
25	syamsulhendry.blogspot.com Internet Source	<1%
26	suardanaimade.blogspot.com Internet Source	<1%
27	imanudin-assalaam.blogspot.com Internet Source	<1%
28	ataseulanga.blogspot.com Internet Source	<1%
29	surikin.blogspot.com Internet Source	<1%
30	hanivie.wordpress.com Internet Source	<1%
31	abstrak.ta.uns.ac.id Internet Source	<1%
32	nralviah.blogspot.my Internet Source	<1%
33	hanifall.blogspot.com Internet Source	<1%
34	adipustakawan01.blogspot.com Internet Source	<1%
35	www.imadiklus.com	

	Internet Source	<1%
36	belajarmengirfan.blogspot.com Internet Source	<1%
37	Submitted to Universiti Teknologi MARA Student Paper	<1%
38	Malcolm J. Richmon. "Values in educational administration: Them's fighting words!", International Journal of Leadership in Education, 2004 Publication	<1%
39	blogjokosusisloutomo.blogspot.com Internet Source	<1%
40	majalahrenangindonesia.blogspot.com Internet Source	<1%
41	id.123dok.com Internet Source	<1%
42	pomnassulsel.unhas.ac.id Internet Source	<1%
43	staff.uny.ac.id Internet Source	<1%
44	lms.unhas.ac.id Internet Source	<1%
45	docplayer.info Internet Source	<1%

46	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
47	hedymencobasukses.blogspot.com Internet Source	<1%
48	repository.upi.edu Internet Source	<1%
49	www.talagobatuah.com Internet Source	<1%
50	krisdaning217.blogspot.co.id Internet Source	<1%
51	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
52	www.uia.org Internet Source	<1%
53	ihwanaauliabangka.blogspot.com Internet Source	<1%
54	fr.scribd.com Internet Source	<1%
55	muhammadnadir.blogspot.com Internet Source	<1%
56	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1%
57	dokumen.tips Internet Source	<1%
	angkatbesi.com	

58	Internet Source	<1%
59	es.scribd.com Internet Source	<1%
60	ml.scribd.com Internet Source	<1%
61	Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Student Paper	<1%
62	175.45.184.28 Internet Source	<1%
63	lppm.uny.ac.id Internet Source	<1%
64	fachmiefh.blogspot.com Internet Source	<1%
65	linggadarmansyah.blogspot.com Internet Source	<1%
66	assalsabilah.blogspot.com Internet Source	<1%
67	rusliy00km.blogspot.com Internet Source	<1%
68	de.scribd.com Internet Source	<1%
69	documents.mx Internet Source	<1%

70	Submitted to Flinders University Student Paper	<1%
71	biasamembaca.blogspot.com Internet Source	<1%
72	alpiyantosamuderahati.com Internet Source	<1%
73	mafiadoc.com Internet Source	<1%
74	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1%
75	Submitted to University of St. Gallen Student Paper	<1%
76	docobook.com Internet Source	<1%
77	zonependidikan.blogspot.com Internet Source	<1%
78	issuu.com Internet Source	<1%
79	riaubaru.blogspot.com Internet Source	<1%
80	nuy-acbt.blogspot.com Internet Source	<1%
81	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
	studylib.net	

82	Internet Source	<1%
83	suyanto.dosen.isi-ska.ac.id Internet Source	<1%
84	vdocuments.site Internet Source	<1%
85	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1%
86	ikacus789.blogspot.com Internet Source	<1%
87	motivasikegagalan.blogspot.com Internet Source	<1%
88	suksespend.blogspot.com Internet Source	<1%
89	www.damandiri.or.id Internet Source	<1%
90	harmonikosmos.blogspot.com Internet Source	<1%
91	id.scribd.com Internet Source	<1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 2 words
Exclude bibliography	On		

2.Buku Referensi_Pendidikan Olahraga Renang

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/100

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85

PAGE 86

PAGE 87

PAGE 88

PAGE 89

PAGE 90

PAGE 91

PAGE 92

PAGE 93

PAGE 94

PAGE 95

PAGE 96

PAGE 97

PAGE 98

PAGE 99

PAGE 100

PAGE 101

PAGE 102

PAGE 103

PAGE 104

PAGE 105

PAGE 106

PAGE 107

PAGE 108

PAGE 109

PAGE 110

PAGE 111

PAGE 112

PAGE 113

PAGE 114