



BAB II

TINJAUAN UMUM OBYEK STUDI

2.1 DEFINISI DAN PENGERTIAN

2.1.1 Gelanggang Renang

Dalam arti harafiah, gelanggang berarti sebuah ruang, lapangan, atau arena untuk bertanding. Sedangkan kolam renang memiliki pengertian sebagai suatu konstruksi khusus yang dibuat dan dirancang untuk diisi dengan air dan digunakan untuk berenang, menyelam, atau aktivitas air lainnya. Sehingga secara umum gelanggang renang memiliki pengertian sebagai arena bertanding olahraga berenang.³

Dibandingkan dengan kolam renang secara umum, selain dilihat dari standar-standar yang ditetapkan secara global, sebuah gelanggang renang memiliki sebuah nuansa kompetisi yang lebih kuat. Didukung dengan sarana-prasarana kompetisi seperti lintasan lomba renang, tribun penonton, ruang ganti dan ruang bilas yang memadai, membuat perbedaan mendasar antara sebuah gelanggang renang dengan kolam renang rekreasi biasa.



Gambar 2.1

Kolam Renang Kompetisi Standar FINA (Federation Internationale De Natation)

Sumber : http://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:11th_FINA_World_Championships.JPG

³ Kamus Besar Bahasa Indonesia, PUSAT BAHASA DEPARTEMEN NASIONAL 2008



Spesifikasi dari FINA untuk sebuah kolam renang ukuran standar Olimpiade adalah sebagai berikut:



Gambar 2.2
Standarisasi Kolam Renang Kompetisi

Sumber : <http://www.swimaddict.com/>

Tabel 2.1
Standarisasi Kolam Renang Kompetisi

Panjang - Lebar	50 m (164 ft) - 25 m (82 ft)
Jumlah jalur	10 (terpakai 8 jalur)
Lebar jalur	2.5 m (8.2 ft)
Temperatur air	25–28°C (77–82.4°F)
Intensitas cahaya	> 1500 lux (> 140 foot-candles)
Kedalaman	minimum 2.0 m (6.6 ft)
Volume	minimum 2,500 m ³ (88,000 cu ft) atau 2,500,000 L (550,000 imp gal/660,000 US gal) , tergantung kedalaman

Sumber : www.RideWaterSports.com



2.1.1.1 Standarisasi Kolam Renang Kompetisi

Dalam olahraga berenang tentu membutuhkan sebuah kolam renang untuk memwadhahi kompetisi yang sedang berlangsung. Tidak semata-mata hanya sebuah ruang berbentuk bangun ruang balok berisi air dengan panjang, lebar, dan kedalaman tertentu; sebuah kolam renang kompetisi hendaknya memiliki standarisasi internasional yang bisa dipakai secara global dan seragam. Salah satu contohnya yakni kolam renang Lumban Tirta di Palembang, Sumatera Selatan. Gelanggang renang ini memiliki standar baik dalam kelayakan sebuah gelanggang renang kompetisi tingkat internasional.

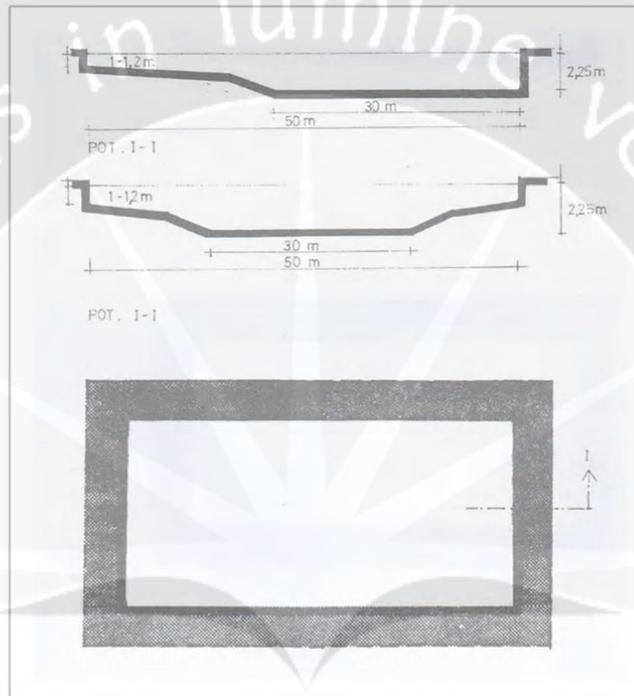


Gambar 2.3
Gelanggang Renang Lumban Tirta di Palembang
Salah satu contoh gelanggang renang di Indonesia dengan standar baik
Sumber : Departemen Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia 2009

Ada empat jenis kolam renang yang dipakai dalam standarisasi di Indonesia yang diatur dalam *Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang* (SK SNI T-27-1991-03). Keempat jenis kolam renang tersebut antara lain :



- Kolam renang tipe A atau kolam renang utama
- Kolam renang tipe B atau kolam renang latihan kecil
- Kolam renang tipe C-1 untuk pemula
- Kolam renang tipe C-2 untuk pemula anak-anak.



Gambar 2.4
Kolam Renang Utama (Tipe-A)

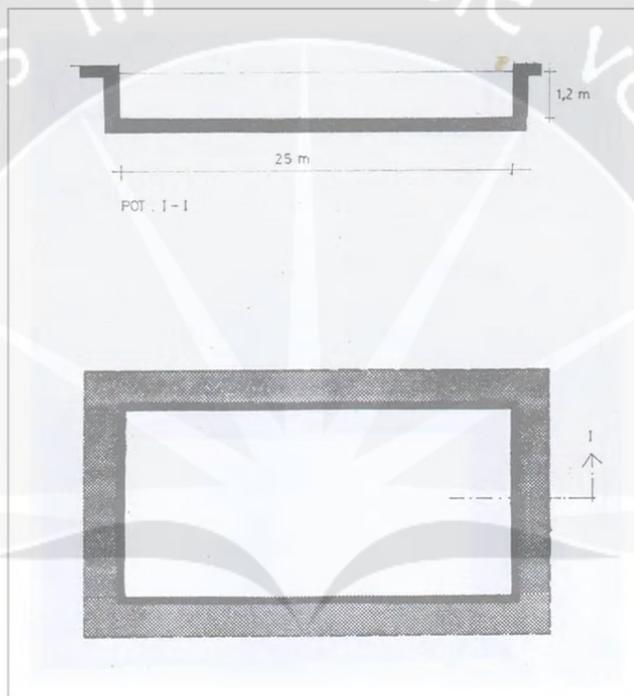
*Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03*

Kolam renang utama / tipe-A merupakan kolam renang standar yang diutamakan untuk kompetisi tingkat internasional. Memiliki panjang standar yakni 50 meter dan memiliki lebar antara 21-25 meter. Pembagian lintasan dibagi 8 hingga 10 lintasan.



Kolam renang utama / tipe-A memiliki kedalaman standar antara 1,2 - 2,25 meter. Tetapi ada beberapa kolam renang juga yang kedalamannya hingga 3 meter dan ada pula yang hanya memiliki 6 lintasan pacu.

Kemiringan kolam renang dapat dilihat pada Gambar 2.4.



Gambar 2.5
Kolam Renang Latihan Kecil (Tipe-B)

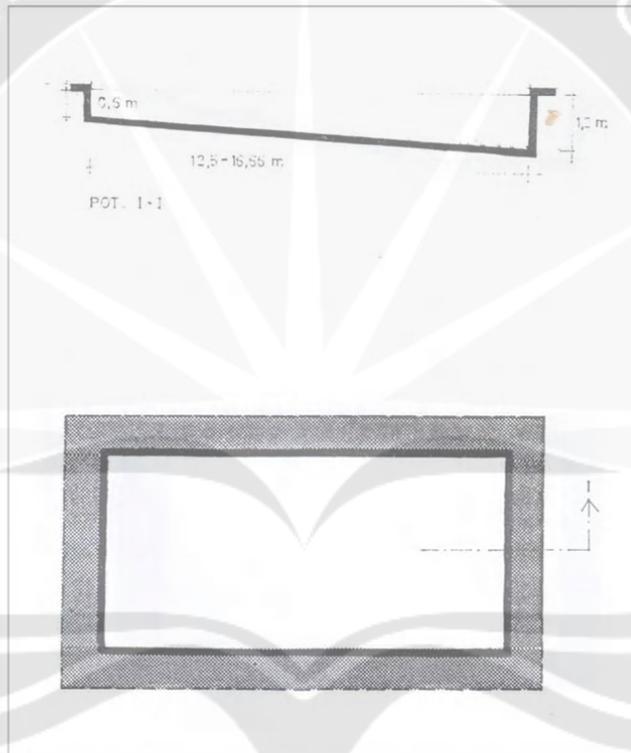
*Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03*

Kolam renang latihan kecil / tipe-B merupakan kolam renang yang memiliki standar untuk kolam olahraga Polo Air. Kolam tipe ini memiliki panjang antara 25-30 meter dan memiliki lebar antara 13-15 meter. Tidak ada lintasan dalam kolam tipe ini.



Kolam renang latihan kecil / tipe-B memiliki kedalaman sekitar 1,2 - 1,8 meter. Melihat bentang panjang dan lebar serta kedalamannya, kolam renang tipe ini tentu tidak nyaman bila digunakan untuk berpacu dan untuk kompetisi. Kolam renang ini lebih diorientasikan untuk latihan dan untuk olahraga polo air.

Kemiringan kolam renang dapat dilihat pada Gambar 2.5.



Gambar 2.6

Kolam Renang Pemula (Tipe-C1)

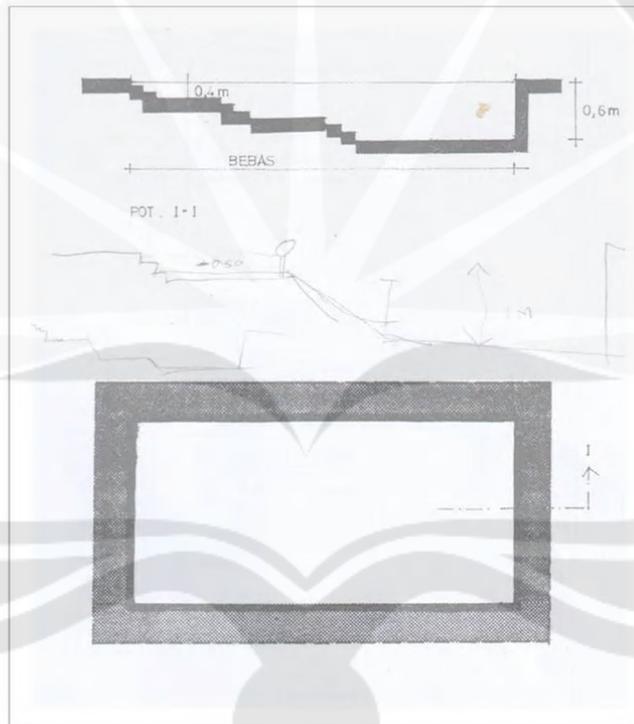
*Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03*



Kolam Renang Pemula / Tipe-C memiliki panjang sekitar 12,5 – 16,66 meter. Memiliki lebar antara 7,5 hingga 10 meter dan kedalaman maksimal 1,2 meter.

Kolam renang tipe-C baik pemula maupun untuk anak-anak tidak memiliki standarisasi tetap yang baku. Sehingga pembuatan kolam ini kadang kala hanya tergantung kebutuhan dan situasi kondisi dan sasaran yang ingin dicapai oleh pengelola.

Kemiringan dan kelandaian kolam dapat dilihat dalam gambar 2.6.



Gambar 2.7

Kolam Renang Pemula Anak-anak (Tipe-C2)

*Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03*



Kolam Renang Pemula Anak-anak / Tipe-C2 memiliki panjang dan lebar yang tidak pasti. Kepastian dalam membangun kolam ini adalah kedalaman hanya diijinkan maksimal 0,6 meter saja. Sehingga dalam suatu batas tertentu masih bisa digapai oleh tinggi standar anak-anak balita.

Melihat kondisi tersebut maka pembuatan kolam ini kadang kala hanya tergantung kebutuhan dan situasi kondisi dan sasaran yang ingin digapai oleh pengelola.

Kolam renang pemula anak-anak hendaknya memiliki sebuah trap atau tangga pada salah satu dinding kolam agar mempermudah anak-anak untuk mengenal air secara langkah demi langkah.

2.1.1.2 Sarana Pendukung Gelanggang Renang

Fasilitas pendukung dalam sebuah gelanggang renang harus memenuhi kebutuhan akan ruang-ruang yang digunakan oleh pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, maupun penonton. Baik ruang-ruang yang dibangun di ruangan terbuka (SK SNI T-25-1991-03) maupun ruang-ruang yang dibangun di ruangan tertutup (SK SNI T-26-1991-03).

Beberapa sarana pendukung yang terdapat dalam sebuah gelanggang renang, selain kolam renang sebagai fasilitas utama dalam bangunan, antara lain :

1. Ruang bilas tertutup : sebuah ruang untuk berganti pakaian para pelaku olahraga berenang. Ruang ini menjadi satu dengan kamar mandi dan kamar ganti. Tujuan dibuat ruang ini untuk memfasilitasi para pelaku olahraga renang yang akan mempersiapkan diri sebelum melakukan aktivitas. Ruang ini dibagi menjadi dua berdasarkan jenis kelamin pria dan wanita.
2. Ruang bilas terbuka : sebuah ruang untuk membilas diri sebelum melakukan aktifitas renang. Tujuan dibuat ruang ini untuk memfasilitasi para pelaku olahraga renang yang memiliki



kebiasaan membasahi diri sebelum masuk ke dalam kolam renang. Ruang bilas terbuka memiliki ukuran standar $1 \times 1 \text{ m}^2$, dengan dilengkapi sebuah shower untuk membasahi diri.

3. Tribun penonton : seperti definisi yang sudah tertulis di awal Bab II, bahwa gelanggang renang merupakan arena bertanding olahraga renang. Seyogyanya sebuah pertandingan dan kompetisi pasti akan disaksikan oleh beberapa orang penonton. Tribun penonton merupakan tempat penonton dalam menyaksikan pertandingan ataupun kompetisi yang sedang berlangsung. Jarak tribun penonton dengan kolam renang memiliki ketentuan seperti gambar di bawah ini.



Gambar 2.8

Jarak Antara Kolam Renang dan Tribun Penonton

Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03

4. Lavatory penonton : lavatory ini digunakan khusus untuk penonton yang tidak mengikuti kegiatan berenang atau aktifitas air lainnya. Dalam lavatory ini hanya terdapat *water closet*, wastafel, dan *urinoir*; sehingga kegiatan di dalamnya tidak lebih dari buang air dan mencuci tangan.
5. Ruang pengelola : ruangan ini berfungsi untuk tempat berkumpulnya dan tempat bekerja para pengelola bangunan kolam renang.



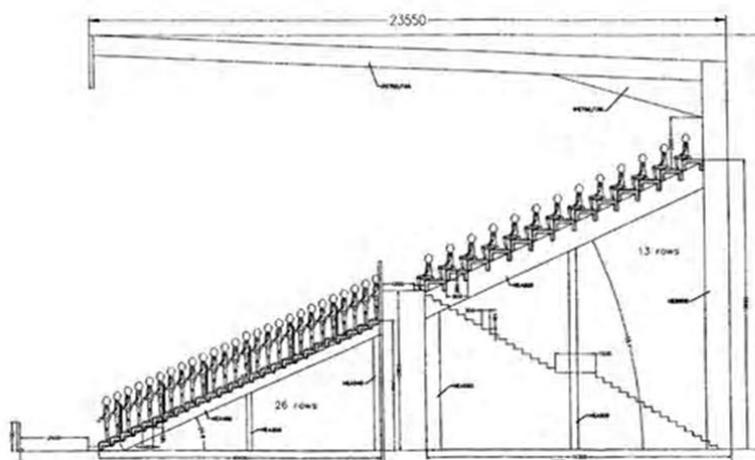
6. *Front office / tiket box* : ruangan yang diperlukan untuk menerima tamu yang akan masuk ke dalam gelanggang renang, baik hanya penonton maupun sebagai pelaku olahraga renang.
7. Kantin / kafetaria : ruang ini penunjang baik untuk pengelola, pelaku olahraga, dan penonton. Menyediakan berbagai macam makan minum sebagai kebutuhan pelengkap sesuai kebutuhan.
8. Pusat kebugaran : beberapa gelanggang renang lokal dan internasional menempatkan pusat kebugaran menjadi satu dengan bangunan gelanggang renang. Hal ini dibutuhkan karena kebutuhan atlet akan *warming-up* / pemanasan sebelum masuk ke dalam kolam renang.
9. Pusat Medis : ruang medis diperlukan sewaktu ketika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan sewaktu melakukan aktifitas olahraga.
10. Ruang Jurnalistik : digunakan sebagai ruang para wartawan dalam meliput dan memberikan laporan selama kompetisi sedang berlangsung.
11. Beberapa ruang utilitas seperti :
 - a. Ruang cleaning service
 - b. Ruang Air Handling System (AHU)
 - c. Ruang pompa air kolam
 - d. Gudang penyimpanan perlengkapan kolam renang
12. Toko keperluan olahraga : ruang ini menjual barang-barang keperluan untuk perlengkapan berenang. Ruang ini tidak harus ada di sebuah gelanggang renang. Tujuan dibuat ruangan ini untuk memfasilitasi para pelaku olahraga renang yang membutuhkan peralatan ketika akan melakukan aktivitas di dalam air.
13. *Life-guard room* : atau ruang pengawas kolam renang. Tujuan dibuat ruang ini sebagai base-camp para petugas keselamatan pengunjung kolam renang.



2.1.1.3 Tribun Penonton

Gelanggang renang merupakan arena bertanding olahraga renang. Seyogyanya sebuah pertandingan dan kompetisi pasti akan disaksikan oleh beberapa orang penonton. Tribun penonton merupakan tempat penonton dalam menyaksikan pertandingan ataupun kompetisi yang sedang berlangsung. Jarak tribun penonton dengan kolam renang memiliki ketentuan seperti gambar pada sub-bab sebelumnya.

Pada gelanggang renang memiliki kebutuhan tribun penonton tidak sebesar gelanggang sepakbola. Hal ini menurut *Mercer Indonesia 2008*⁴ disebabkan karena para penikmat olahraga lebih memilih menonton sepakbola dibanding dengan olahraga lain termasuk berenang. Ada dua jenis tribun penonton untuk menyaksikan sebuah pertandingan di gelanggang olahraga. Yakni tribun berdiri dan tribun duduk.



Gambar 2.9
Tribun penonton kombinasi berdiri-duduk

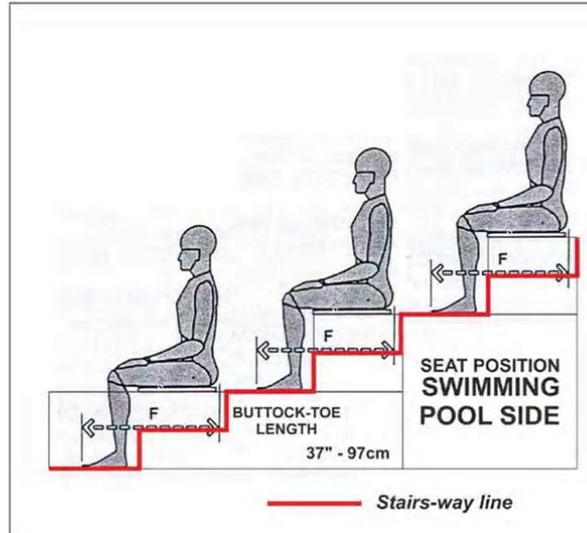
Sumber : <http://www.lierse.com>

Dalam kapasitasnya sebagai tempat duduk para penonton dalam menyaksikan kompetisi renang, tribun penonton pada gelanggang renang

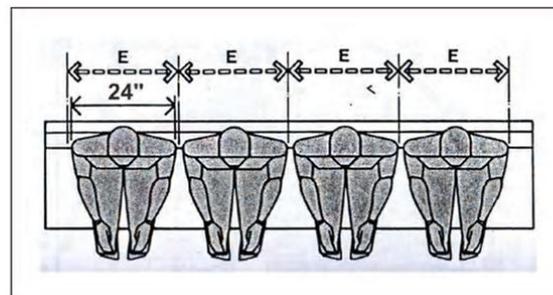
⁴ <http://www.mercer.co.id>



memiliki karakteristik yang mirip dengan tribun penonton stadion pada umumnya. Sehingga ketentuan dan standarisasinya termasuk dalam Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Stadion (SK SNI T-26-1991-03).



Gambar 2.10
Posisi Duduk dalam Tribun Penonton
Gelanggang Renang
Sumber : Human Dimension & Interior Space⁵



Gambar 2.11
Posisi Duduk Dilihat Dari Atas
Sumber : Human Dimension & Interior Space

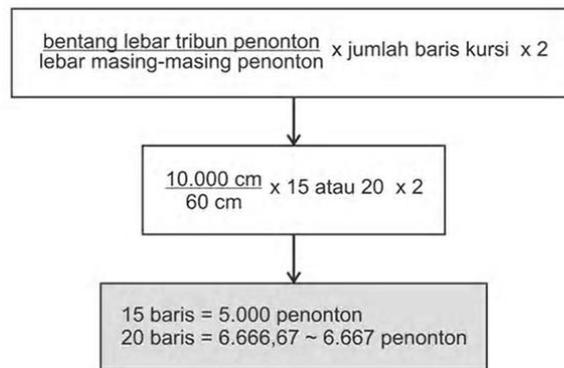
⁵ HUMAN DIMENSION & INTERIOR SPACE; Panero, Julius, AIA, ASID p.98



Posisi tempat duduk dalam tribun penonton di sebuah gelanggang renang menggunakan model menyatu dengan anak tangga. Dalam sebuah gelanggang renang, bentangan kolam merupakan batas bentangan maksimal tribun penonton. Sehingga bentang lebar yang dibutuhkan dalam satu sisi tribun penonton dalam gelanggang renang melingkupi : 50 meter panjang kolam utama + 3 meter jarak antar kolam + 25 meter lebar kolam loncat indah + 3 meter jarak antar kolam + 25 meter lebar kolam polo air.

Sehingga total bentang lebar yang dibutuhkan dalam sebuah gelanggang renang mencapai batas maksimal 106 meter. Namun bentang ini masih dikurangi dengan tangga yang membagi tribun penonton menjadi beberapa sub. Dengan jarak bentang dua orang dewasa sebagai lebar tangga 1,5 meter (*Human Dimension & Interior Space*), dan terdapat 4 ruas tangga sebagai separator tribun penonton, maka bentang lebar maksimal sebuah tribun penonton dalam sebuah gelanggang renang mencapai 100 meter per sisi.

Dengan perhitungan bentang lebar 100 meter, posisi duduk penonton 24" atau 60,96 cm ~ 60 cm, jumlah baris kursi antara 15 – 20 baris, serta terdapat dua sisi tribun penonton; maka daya tampung sebuah gelanggang renang dapat diperkirakan sebagai berikut :



Gambar 2.12
Diagram Perhitungan Jumlah Penonton
Sumber : Analisis Penulis, 2010



Sehingga total penonton yang tertampung di dalam tribun penonton dua sisi adalah antara 5.000 hingga 6.667 penonton tergantung dari jumlah baris kursi yang akan dibangun.

2.1.2 Berenang Sebagai Olahraga Air

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan orang di kolam renang. Kegiatan berenang dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang merupakan salah satu dari sekian banyak aktivitas dan olahraga air yang populer di kalangan masyarakat. Dengan tidak memerlukan suatu peralatan (*equipment*) khusus, berenang menjadi salah satu olahraga favorit yang bisa diterima dalam kehidupan masyarakat secara umum. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh terpakai sewaktu berenang, selain itu berenang juga dianjurkan dalam latihan perkembangan bayi dan balita hingga manula.⁶

Seperi dengan olahraga lain yang populer di masyarakat secara umum, berenang juga memiliki sebuah induk organisasi yang bertaraf internasional dan nasional (Indonesia). FINA / Federation Internationale de Natations merupakan organisasi resmi bertaraf internasional yang mewadahi olahraga renang. Sedangkan untuk lingkup nasional, aktivitas olahraga renang diwadahi oleh PRSI / Persatuan Renang Seluruh Indonesia yang didirikan pada tanggal 21 Maret 1951.



Gambar 2.13 (kiri)
Logo FINA (Federation Internationale de Natations)
Sumber : www.caesaraquatic.blogspot.com

Gambar 2.14 (kanan)
Logo PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia)
Sumber : KONI 2009

⁶ <http://id.wikipedia.org/wiki/Renang>



2.1.2.1 Sejarah

Sejak era sebelum kemerdekaan, di Hindia Belanda (nama Indonesia sebelum kemerdekaan) telah terdapat beberapa kolam renang yang bagus dan memiliki standar cukup baik. Akan tetapi pada waktu era tersebut, kesempatan bagi orang-orang pribumi untuk belajar berenang kurang memungkinkan. Hal tersebut disebabkan karena setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan orang birokrasi saja. Memang waktu itu ada juga kolam renang umum yang dibuka bagi masyarakat, akan tetapi harga tiket masuk sangatlah mahal, sehingga dirasa terlalu memberatkan sebagian besar kalangan masyarakat.

Salah satu dari sekian banyak kolam renang yang dibangun setelah tahun 1900 adalah kolam renang Cihampelas di Bandung yang didirikan pada tahun 1904.⁷ Sesuai dengan tempat kelahiran kolam renang Cihampelas, maka awal dari kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan mulai dari Bandung. Pertama-tama berdiri perserikatan berenang diberi nama *Bandungse Zwembond* atau Perserikatan Berenang Bandung, didirikan pada tahun 1917, perserikatan ini membawahi 7 perkumpulan yang diantaranya adalah perkumpulan renang di lingkungan sekolah Belanda seperti halnya OSVIA, MULO dan KWEEKSCHOOL.



Gambar 2.15

Kolam Renang Cihampelas yang didirikan di awal tahun 1900-an

Sumber : <http://hadiprayz.wordpress.com/2009/12/04/sejarah-renang-di-indonesia/>

⁷ <http://www.koni.or.id>



Selain Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan berenang dalam kurun tahun yang hampir sama. Kemudian barulah di tahun 1918 berdiri *West Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa barat dan pada tahun 1927 berdiri pula *Oost Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa Timur yang beranggotakan kota-kota seperti : Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar, dan Lumajang. Sejak saat itu pula mulai diadakan pertandingan maupun antar daerah. Bahkan kejuaraan-kejuaraan pada saat itu, rekor-rekornya juga menembus rekor di negeri Belanda.⁸

Hingga tanggal 20 Maret 1951, dunia renang Indonesia praktis berada di bawah pimpinan *Zwembond Voor Indonesia (ZBVI)* dan kemudian sejak tanggal 21 Maret 1951 lahirlah Persatuan Renang Seluruh Indonesia yang kemudian disingkat PRSI. Kongresnya yang pertama di Jakarta, berhasil mengukuhkan Ketua yang pertama, Prof. dr. Poerwo Soedarmo, dibantu oleh wakil ketua, sekretaris, bendahara dan komisi teknik. Sejak saat itu, olahraga renang Indonesia setahap demi setahap maju dan berkembang serta selanjutnya dalam tahun 1952, PRSI menjadi anggota resmi dari Federasi Renang Dunia - FINA (singkatan dari *Federation Internationale de Nation*) dan *International Olympic Committee (IOC)*.⁹

2.1.2.2 Gaya-gaya Berenang

Dalam berenang rekreasi dan kompetisi, orang berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang juga meliputi gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, dan gaya kupu-kupu. Dalam lomba renang nomor gaya bebas, perenang dapat menggunakan berbagai macam gaya renang, kecuali gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Tidak seperti halnya gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak mengatur teknik yang digunakan dalam nomor

⁸ <http://infoartikel-olahraga.blogspot.com>

⁹ <http://www.sporthistory.org>



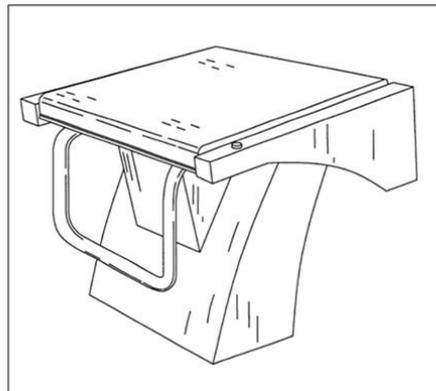
renang gaya bebas. Walaupun demikian, hampir semua perenang berenang dengan gaya krol, sehingga gaya krol (*front crawl*) digunakan hampir secara umum oleh perenang dalam nomor renang gaya bebas.

Pada nomor renang gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya bebas, perenang melakukan posisi start di atas balok start. Badan dibungkukkan ke arah air dengan lutut sedikit ditekuk. Sedangkan pada nomor gaya punggung, posisi start dilakukan di dalam air dengan badan menghadap ke dinding kolam. Kedua tangan memegang pegangan besi pada balok start, sementara kaki bertumpu di dinding kolam, dan kedua lutut ditekuk di antara kedua lengan.



Gambar 2.16
Posisi Perenang Saat Start
(non- gaya punggung)

Sumber : <http://visual.merriam-webster.com>



Gambar 2.17

Starting Block

Sumber : *Ilustrasi Penulis*



Posisi start gaya punggung juga dipakai oleh perenang pertama dalam gaya ganti estafet. Gaya punggung diletakkan pertama karena gaya punggung merupakan satu-satunya gaya dalam nomor estafet yang melakukan awalan di dalam air. Gaya ganti estafet merupakan salah satu nomor kejuaraan renang yang memperlombakan empat gaya sekaligus dalam suatu rangkaian pacuan renang estafet. Dimulai dari gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan kemudian yang terakhir adalah gaya bebas.¹⁰

- GAYA DADA

Gaya dada atau yang dalam bahasa internasional disebut *Breakstroke Swimming Technique* adalah gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, dengan batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama.¹¹ Gaya dada cocok untuk dilatih pada para pemula latihan berenang karena gaya dada merupakan gaya yang lebih stabil dibandingkan dengan tiga gaya lain. Tidak seperti gaya bebas yang mengambil nafas dengan menggelengkan kepala, gaya kupu-kupu yang mengayunkan tangan di atas kepala (hidung), apalagi gaya punggung yang dimana kita tidak bisa melihat ke arah depan.

¹⁰ <http://infoartikel-olahraga.blogspot.com>

¹¹ <http://id.wikipedia.org>



Sejarah Gaya Dada
(Sumber : wikipedia)

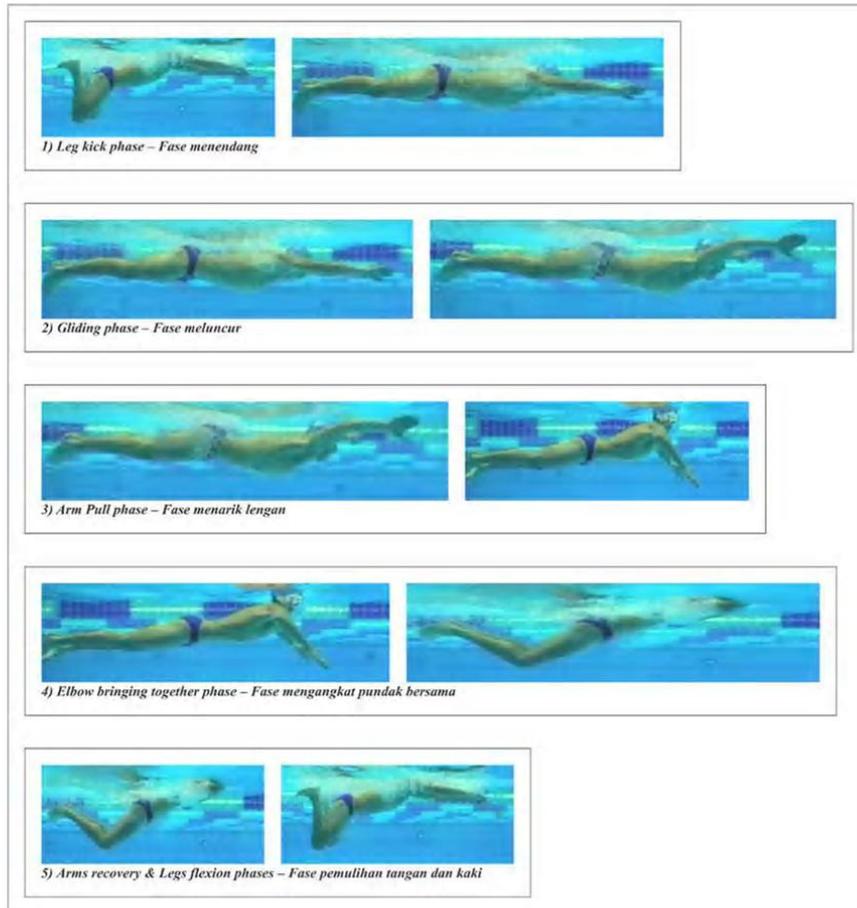
Pada tahun 1538, seorang profesor ilmu bahasa berkebangsaan Jerman bernama Nicolas Wynman menerbitkan buku berenang yang pertama, *Colymbetes*. Tujuannya menulis buku bukan untuk mempromosikan berenang, melainkan untuk mengurangi bahaya tenggelam. Meskipun demikian, buku tersebut berisi cara belajar gaya dada.

Lomba renang pertama kali dimulai di Eropa sekitar tahun 1800. Sebagian besar perenang memakai gaya dada. Dalam lomba renang tahun 1844 di London, sejumlah perenang suku Indian ikut serta. Perenang Inggris menggunakan gaya dada sementara perenang suku Indian berenang gaya bebas.

Olimpiade *St. Louis 1904* adalah Olimpiade yang pertama kali mempertandingkan nomor gaya dada secara terpisah untuk jarak 440 yard (402 m). Pada waktu itu diperlombakan pula nomor gaya punggung dan gaya bebas.



Rangkaian tata langkah untuk Gaya Dada (5 langkah)¹²



Gambar 2.18
Tata Langkah Gaya Dada
Sumber : <http://www.swim.ee/>

¹² <http://www.swim.ee/>



- **GAYA KUPU KUPU**

Gaya kupu-kupu atau *Butterfly Swimming Technique* merupakan salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang terbaru dalam pertandingan renang.¹³ Dibanding dengan ketiga gaya lain, gaya kupu-kupu merupakan gaya yang paling sulit. Hal ini disebabkan perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam gaya kupu-kupu. Dibandingkan ketiga gaya berenang lainnya, teknik gerakan yang tidak pas dalam gaya kupu-kupu tidak dapat ditutupi dengan besarnya tenaga yang dikeluarkan perenang. Sehingga koordinasi tangan dan kaki harus benar-benar pas dan berirama.

¹³ <http://www.readingswimclub.org>



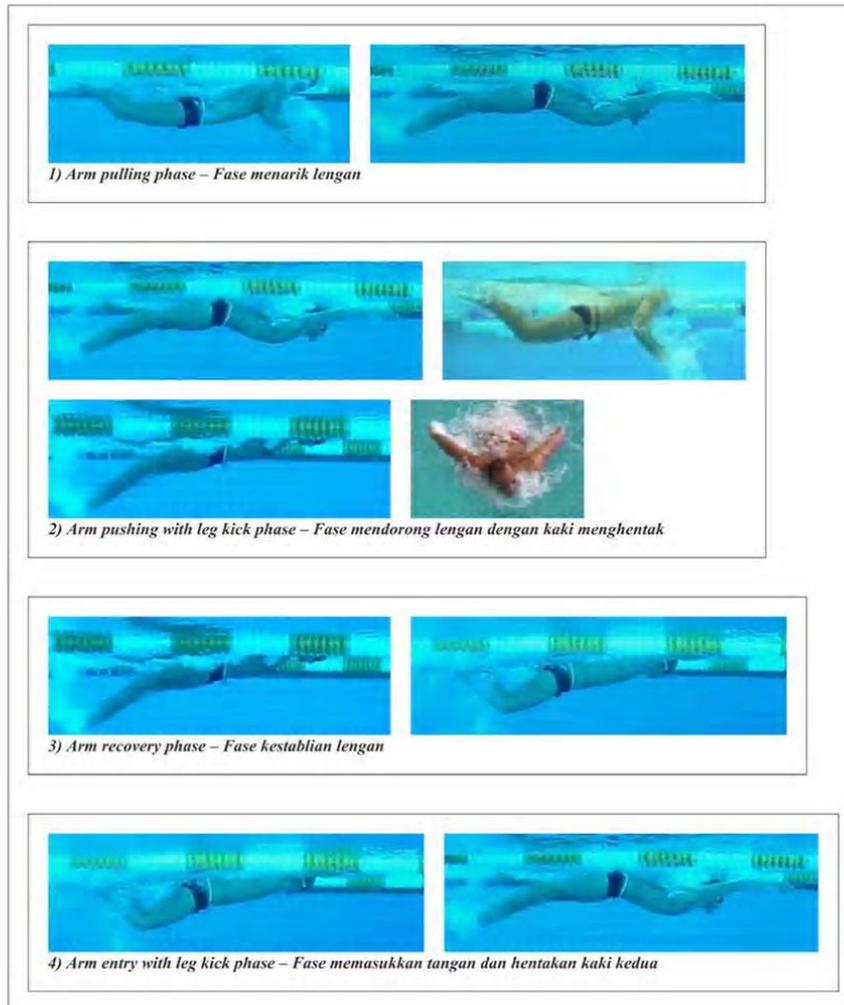
Sejarah Gaya Kupu-kupu
(Sumber : wikipedia)

Gaya kupu-kupu merupakan hasil pengembangan gaya dada. Pelatih renang David Armbruster dari *University of Iowa* meneliti masalah hambatan air sewaktu berenang gaya dada. Pada tahun 1934, Armbruster tercatat telah memperbaiki metode mengayunkan lengan ke depan sewaktu berenang gaya dada. Armbruster menyebut gaya baru tersebut sebagai gaya mirip kepakan kupu-kupu.

Pada tahun sekitar tahun 1935, perenang Jack Sieg dari *Univeristy of Iowa* mengembangkan teknik menendang (kaki) seperti sirip ekor lumba-lumba. Armbruster dan Sieg lalu bersama-sama mengembangkan kedua teknik ini menjadi gaya renang yang sangat cepat. Satu ayunan lengan kupu-kupu dipadu dengan dua tendangan lumba-lumba.



Rangkaian tata langkah untuk Gaya Kupu-kupu (4 langkah)¹⁴



Gambar 2.19
Tata Langkah Gaya Kupu-kupu
Sumber : <http://www.swim.ee/>

¹⁴ <http://www.swim.ee/>

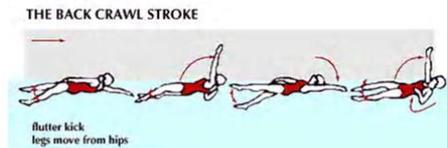


- GAYA PUNGGUNG

Gaya punggung atau yang dalam bahasa internasional disebut *Backstroke Swimming Technique* merupakan gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.¹⁵

Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam.

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas.¹⁶



Gambar 2.21 dan Gambar 2.20 (kiri-kanan)
Lentingan awal dan gerakan gaya punggung

Sumber : <http://news.bbc.co.uk/sportacademy/hi/sa/swimming>

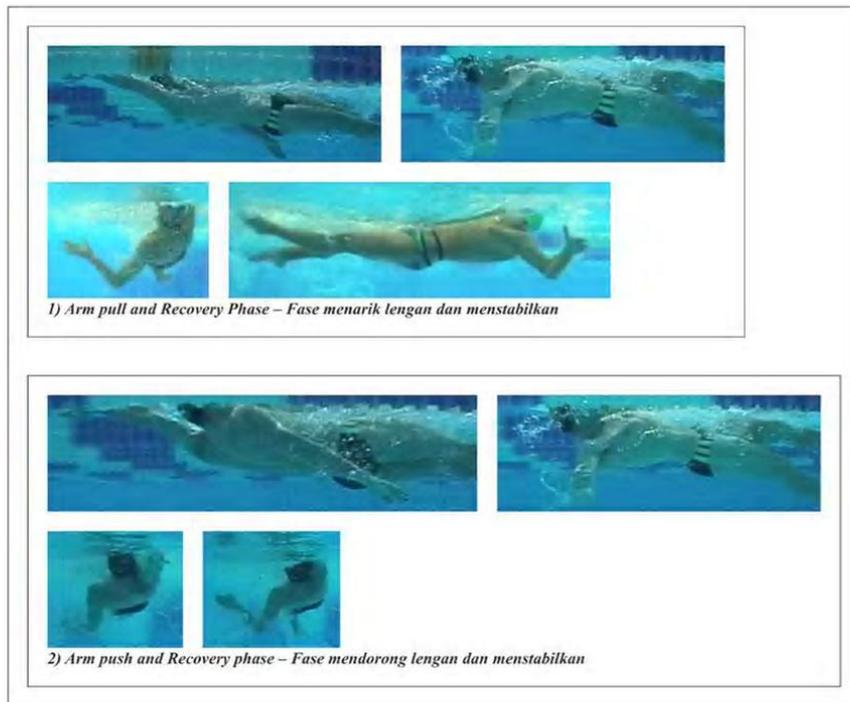


¹⁵ <http://news.bbc.co.uk/sportacademy/hi/sa/swimming/skills/default.stm>

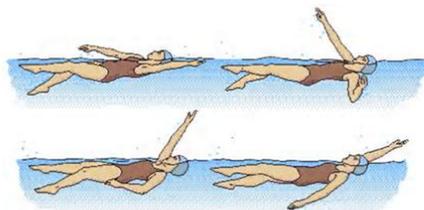
¹⁶ <http://id.wikipedia.org/>



Rangkaian tata langkah untuk Gaya Punggung (2 langkah besar)¹⁷



Gambar 2.22
Tata Langkah Gaya Punggung
Sumber : <http://www.swim.ee/>



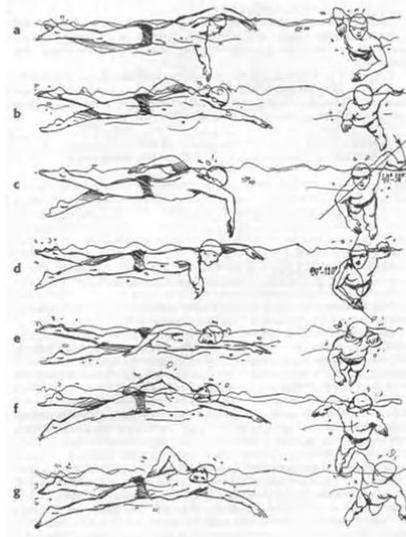
Gambar 2.23
Pandangan Mata Tidak Bisa Melihat ke Depan,
Perkiraan Jarak Dengan Menghitung Gerakan
Sumber : <http://www.caribbeanedu.com>

¹⁷ <http://www.swim.ee/>



- **GAYA BEBAS (CRAWL)**

Gaya bebas atau *Freestyle Swimming Technique* adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Karena bila dilihat dari samping gerakan gaya bebas seperti orang merangkak, maka gaya bebas juga sering disebut dengan *Front Crawl Swimming Technique*.¹⁸



Gambar 2.24
Gerakan Gaya Bebas atau Front Crawl Menyerupai Orang Merangkak
Sumber : <http://www.zwemwijzers.net/>

¹⁸ <http://id.wikipedia.org>



Tidak seperti halnya gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional (FINA) tidak mengatur teknik yang digunakan dalam lomba renang kategori gaya bebas. Perenang dapat berenang dengan gaya apa saja, kecuali gaya dada, gaya punggung, atau gaya kupu-kupu. Walaupun sebenarnya masih ada teknik-teknik renang gaya bebas yang lain, gaya krol (*front crawl*) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam lomba renang gaya bebas, sehingga gaya krol identik dengan gaya bebas.

Sejarah Gaya Bebas / Front Crawl

Di negara Eropa, gaya bebas pertama kali dilombakan tahun 1844 di London. Perenang dari suku Indian dengan mudah mengalahkan perenang Inggris. Walaupun demikian, pria Inggris waktu itu menganggap gaya bebas tidak elegan, karena banyak memercikkan air ke sana ke mari. Dalam lomba renang, perenang Inggris tetap mempertahankan gaya dada.¹⁹

Tercatat antara tahun 1870 dan 1890, pelatih renang John Arthur Trudgen mendarangi kawasan Amerika Selatan dan mempelajari gaya bebas dari penduduk asli Amerika Selatan. Berbagai sumber menyebut angka tahun yang berbeda-beda, namun tahun 1873 adalah angka tahun yang paling sering dikutip. Namun ketika kembali ke Inggris, Trudgen memakai gerakan kaki menggantung seperti gaya samping dan bukan gerakan kaki lurus melecut naik turun seperti gaya bebas yang dikenal orang sekarang ini. Gaya renang campuran yang diperkenalkan oleh Trudgen disebut Gaya Trudgen. Gaya trudgen kemudian dikembangkan oleh perenang Australia Richmond (Dick) Cavill pada akhir abad 19. Lalu kemudian dalam Kejuaraan Renang Internasional 1902, Richard Cavill memenangi lomba renang 100 yard dengan catatan waktu 58,8 detik. Ketika ditanya nama gaya renang yang dipakainya, menurut salah satu dari anggota keluarga Cavill,

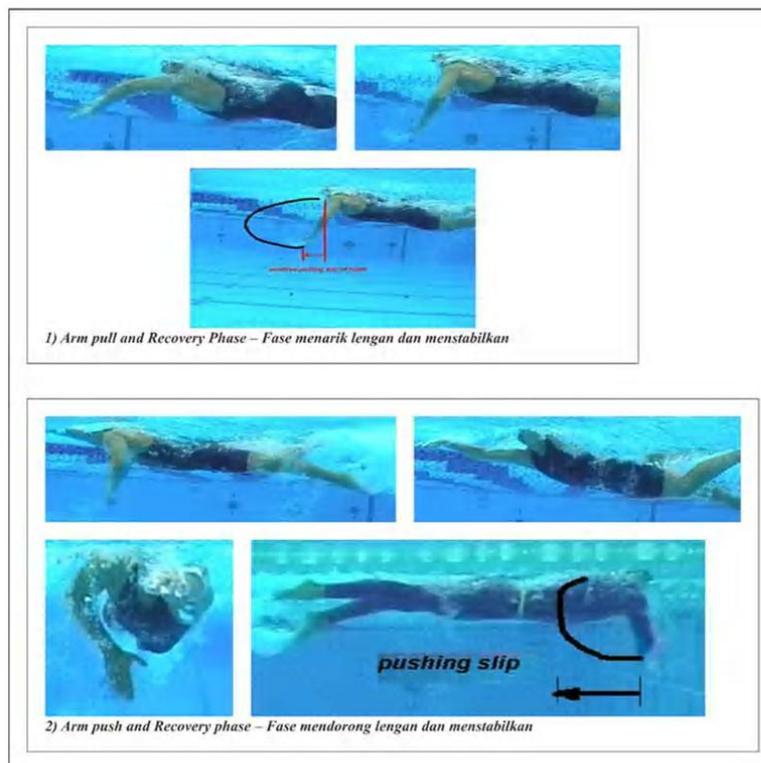
¹⁹ Colwin, Cecil (2002). *Breakthrough Swimming*. Champaign, IL: Human Kinetics. hlm. p. 14.



"seperti merangkak (*crawl*) di dalam air". Di kemudian hari, gaya renang yang dikembangkan Cavill disebut gaya krol (*crawl*).²⁰

Pada awal abad 20 gaya krol Australia diubah sedikit oleh seorang perenang Amerika Serikat, Charles Daniels, menjadi gaya bebas seperti dikenal orang sekarang.

Rangkaian tata langkah untuk Gaya Bebas / Front Crawl (2 langkah besar)²¹



Gambar 2.25
Tata Langkah Gaya Bebas / Crawl
Sumber : <http://www.swim.ee/>

²⁰ http://www.newsfinder.org/site/more/the_crawl_or_freestyle_swimming/

²¹ <http://www.swim.ee/>



Gambar 2.26
Teknik Mengambil Nafas Dalam Gaya Bebas
Sumber : <http://i.telegraph.co.uk>

2.1.2.3 Loncat Indah

Loncat indah atau yang dalam bahasa internasionalnya adalah *diving* (menyelam) merupakan salah satu dari olahraga air yang disertakan dalam olimpiade. Memiliki sejarah yang panjang, olahraga ini berkembang di benua Eropa pada abad ke 17.

Sejarah Singkat

Hampir satu abad yang lalu, olahraga menyelam masuk sebagai ajang baru yang diperlombakan. Program hingga pada tahun 1996 pun tidak berubah sama sekali dari program tahun 1924. Pada Olimpiade Sydney tahun 2000, diperkenalkan kategori selam berpasangan.

Menyelam / loncat indah sendiri mulai berkembang di Eropa abad 17, ketika para pesenam berlatih akrobat mereka di dalam air. Memadukan keindahan dengan olahraga dan keberanian, para atlet terjun dengan kecepatan 55 km per jam, hal tersebut menjadi ajang yang menarik dalam Olimpiade.²²

²² <http://www.olympic.or.id>



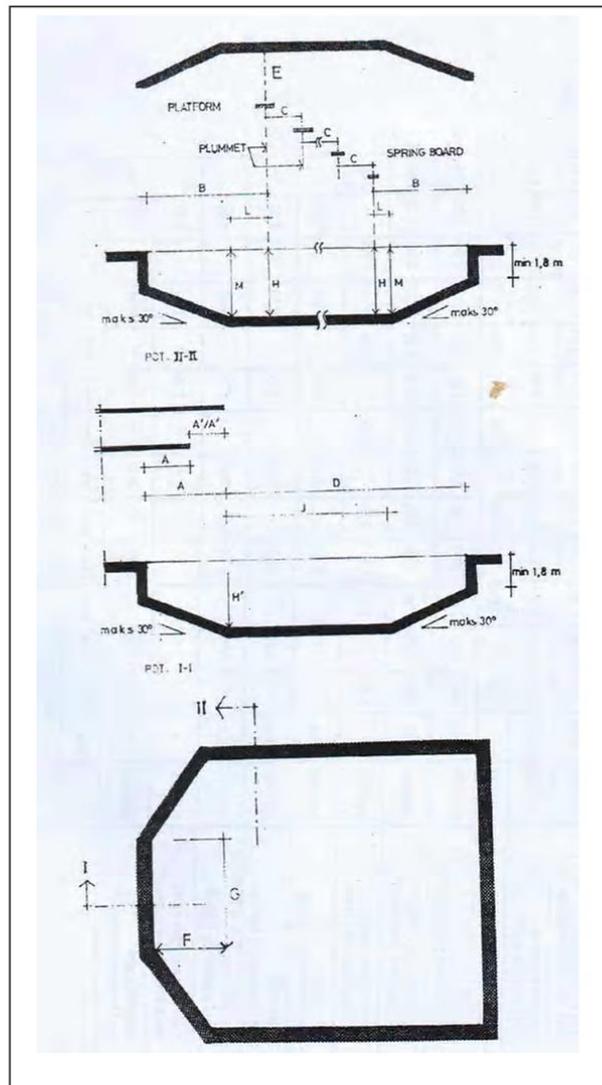
Gambar 2.27

Loncat Indah / Selam Berpasangan

Sumber : <http://www.dilavia12.student.umm.ac.id>

Pada dasarnya loncat indah terdiri dari loncatan yang dimulai dari langkah *take off* atau pantulan *take off* kemudian masuk ke air. Penggunaan papan loncat adalah kombinasi dari gerakan saat di udara setelah *take off* dan sebelum masuk ke air. Peserta melakukan beberapa lompatan dengan nilai dari 1 - 10, sistem penilaian bergantung pada keanggunan dan keahlian peserta. Nilai-nilai tersebut akan disesuaikan berdasarkan tingkat kesulitan, jumlah dan jenis manuver yang dilakukan seperti salto satu setengah kali dengan putaran tiga setengah kali merupakan salah satu manuver yang paling sulit untuk dilakukan. Penilaian dilakukan berdasarkan jarak dari papan loncat ke kolam, kecepatan putaran dan cara terjun ke permukaan air.

Kolam renang yang digunakan sebagai standarisasi kolam renang loncat indah harus mempunyai bentuk, ukuran panjang dan lebar, serta kedalaman seperti gambar dan tabel berikut ini :



Gambar 2.28

Denah dan Potongan Kolam Renang Loncat Indah

*Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03*



Tabel 2.2
Standar Nasional Ukuran-Ukuran Fasilitas Loncat Indah

FASILITAS		UKURAN DALAM METER		SPRING BOARD						PLATFORM							
				1,00		3,00		1,00		3,00		5,00		7,50		10,00	
				PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR	PANJANG	LEBAR
A	Dari plummet ke dinding belakang kolam	Minimal	1,80	-	1,80	-	0,75	-	1,25	-	1,25	-	1,50	-	1,50	-	
A/A	Jarak plummet ke belakang-pada plummet dibawahnya	Minimal	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,50	-	1,50	-	1,50	-
B	Dari plummet ke dinding samping kolam	Minimal	2,50	-	3,50	-	2,30	-	2,90	-	2,25	-	4,50	-	5,25	-	
C	Dari plummet ke dinding depannya	Minimal	2,00	-	2,60	-	1,65	-	2,10	-	2,50	-	2,50	-	2,75	-	
D	Dari plummet ke dinding depan kolam	Minimal	9,00	-	10,25	-	8,00	-	9,50	-	10,25	-	11,00	-	13,50	-	
E	Pada plummet, dari papan loncat ke langit-langit	Minimal	-	5,00	-	5,00	-	3,50	-	3,50	-	3,50	-	3,50	-	5,00	
F	Daerah bebas, dari plummet ke belakang dan samping	Minimal	2,50	5,00	2,50	5,00	2,75	3,50	2,75	3,50	2,75	3,50	2,75	3,50	2,75	5,00	
G	Daerah bebas, dari plummet ke depan	Minimal	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,50	5,00	3,50	5,00	3,50	5,00	3,50	6,00	5,00	
H _G	Kedalaman air pada plummet	Minimal	-	3,50	-	3,80	-	3,30	-	2,60	-	3,80	-	4,50	-	5,00	
J _K	Jarak dan kedalaman dari plummet ke depan	Minimal	5,00	3,00	6,00	3,70	5,00	3,20	6,00	3,50	6,00	3,70	8,00	4,00	11,00	4,75	
L _M	Jarak dan kedalaman dari plummet ke samping maksimal	Minimal	1,50	3,00	2,00	3,70	1,40	3,20	1,80	3,50	4,25	3,70	4,50	4,00	5,25	4,75	
N																	

Sumber : Standar Tata Cara Perencanaan dan Teknik Bangunan Kolam Renang
SK SNI T-27-1991-03

Dalam tabel dan gambar tersebut menunjukkan bahwa sebuah kolam renang loncat indah memiliki sebuah standar layaknya kolam renang kompetisi, tidak hanya standar nasional melainkan standar internasional. Hal ini memiliki dan memperhitungkan keamanan dan kenyamanan para peloncat indah dalam melakukan sebuah loncatan.

Batas vertikal merupakan pijakan dalam melompat. Terdapat papan loncatan setinggi 1 meter, 2 meter, hingga 3 meter. Kemudian bentangan balok beton untuk pijakan dalam ketinggian 3 meter, 5 meter, dan 10 meter.



Gambar 2.29
Contoh kolam loncat indah disertai pijakan *springboard* dan balok beton
Sumber : <http://www.dilavia12.student.umh.ac.id>

2.1.2.4 Polo Air

Polo air adalah olahraga air beregu, yang dapat dianggap sebagai kombinasi renang, gulat, sepak bola dan bola basket. Satu tim bertanding terdiri dari enam pemain dan satu kiper. Tujuan permainan menyerupai sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, satu gol dihitung satu poin.

Olahraga polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, bahkan cabang olahraga ini sudah dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional Pertama (PON-I) diselenggarakan, hingga pertandingan multi-event regional, nasional maupun internasional (Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade) sampai saat ini.

Di Indonesia, polo air sudah dikenal semenjak tahun 1908 dan berkembang di era tahun 1950 hingga 1960-an, di era ini perkembangan olahraga polo air Indonesia berkembang dengan baik sehingga cukup



diperhitungkan di tingkat Asia bahkan di dunia.²³ Hingga diawali pada tahun 2000, beberapa pengurus daerah KONI mendirikan badan perkumpulan olahraga polo air di daerah mereka masing-masing.

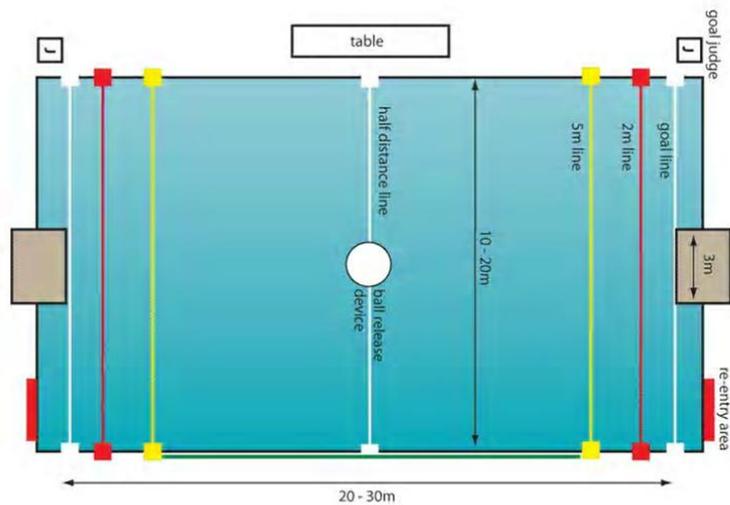
Pada Tahun 2005, PB PRSI [(Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia) mengupayakan untuk memajukan kembali cabang olahraga ini, dengan diadakan Pertandingan PRA Liga Polo Air tahun 2005 yang berkembang hingga sekarang.

Aturan Permainan

Setiap pertandingan resmi memakai standar peraturan International (FINA), pertandingan dipimpin 2 (Dua) orang wasit & dibantu oleh 2 orang hakim garis (Goal Judge). Lama pertandingan adalah 8 menit (Bersih) x 4 babak. Jeda istirahat setiap babak 1 & 2 serta 3 & 4 adalah 2 menit sedangkan jeda istirahat untuk babak 2 ke babak 3 adalah 5 menit.

Jika skor akhir dari babak 4 seri, akan dilanjutkan 2 babak tambahan (2 x 8 menit) untuk menentukan pemenang, jika masih terjadi seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan 5 (lima) bola tembakan penalti untuk setiap regu. Tembakan Pinalti diwakilkan oleh 5 orang pemain dari setiap regu, yang telah ditentukan secara berurutan dan tercatat disekretariat pertandingan serta diatur untuk berdiri di kedua sisi pinggir kolam renang untuk membedakan setiap regunya. Titik tembakan pinalti diambil 5 meter dari posisi gawang yang dilakukan secara bergantian dengan aba aba dari wasit yang memimpin tembakan pinalti.

²³ <http://www.wikipedia.com/waterpolo>



Gambar 2.30
Kolam Polo Air

Sumber : <http://www.wpsask.ca>

Dilihat dari kebutuhan akan panjang dan lebar kolam untuk memainkan permainan olahraga polo air, tidak jarang beberapa gelanggang renang menggabungkan kolam renang yang digunakan untuk pertandingan polo air dengan Kolam Renang Latihan Kecil / Tipe-B (lihat gambar 4.23).

Ada tambahan peralatan yakni gawang yang dibutuhkan oleh kedua belah tim. Kedua gawang tersebut biasanya temporer, dan bisa dipindah-pindahkan sesuai dengan kebutuhan. Garis batas permainan juga diletakkan mengambang di kolam renang, hal ini guna memudahkan pengawas pertandingan dalam melihat apakah bola sudah meninggalkan area permainan atau tidak.



Gambar 2.31
Pencitraan 3 Dimensi Kolam Polo Air
Sumber : <http://visual.merriam-webster.com/>



Gambar 2.32
Suasana Pertandingan Polo Air
Sumber : <http://myrthapoolsusa.com>



2.2 OLAHRAGA REKREASI

Dalam arti harafiah, olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien.²⁴ Menurut Undang-Undang Ketentuan Pokok Olahraga tahun 1997 pasal 1, olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, dilaksanakannya secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusianya.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan peningkatan psikologis dari individu, kegiatan intelektual dan juga menciptakan keseimbangan mental, aktivitas serupa juga harus dipertimbangkan sebagai aspek penting, instrument budaya yang bermanfaat bagi individu dan juga komunitasnya (*Clerici, Maurizio, Sport Facilities : Problem of Planning, 1976*). Tidak hanya dilihat dari eksploitasi fisik, melainkan juga melatih otak dan sistem berpikir untuk menjadi yang lebih baik. Dalam dunia olahraga internasional tidak melulu hanya olahraga fisik yang dikedepankan untuk mendapatkan prestasi. Olahraga non-fisik yang mementingkan manajemen berpikir dan strategi seperti catur dan kartu *Bridge*, merupakan contoh dari olahraga non-fisik yang populer di masyarakat.

Olahraga dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok. Olahraga tersebut bila dilihat dari tujuan pelakunya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu :

1. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memperoleh prestasi. Hal tersebut dapat diukur melalui suatu pertandingan, turnamen, kompetisi, atau kejuaraan.

²⁴ <http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga>



2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat (refreshing dan relaksasi) dan memungkinkan terjadinya kontak sosial. Olahraga ini mengenal pertandingan dengan menggunakan aturan permainan resmi yang bersifat mengikat (wajib) namun terkadang tidak ketat. Syarat-syarat olahraga rekreasi adalah sebagai berikut :

- Memenuhi norma bersama atau *sportif*.
- Memiliki nilai-nilai positif, yaitu istirahat secara aktif, sehat, dan segar.
- Menyampaikan *etholisme* (memenuhi kepuasan) dan menyalurkan kemampuan lain.
- Dilakukan dalam waktu senggang (diluar jam kerja).
- Berdasarkan motif pribadi yaitu pergaulan dan kebebasan.
- Berbentuk lain dari rutinitas.

Dalam perkembangan dunia modern seperti sekarang ini olahraga telah menjadi bahasa publik bagi masyarakat umum. Tidak hanya di sebuah daerah ataupun negara tertentu, melainkan sudah menjadi bahasa global di seluruh dunia. Dalam suatu kesempatan, Presiden Komite Olimpiade Internasional (IOC) Jacques Rogge pernah mengatakan bahwa olahraga bukanlah jaminan terciptanya perdamaian dunia, juga bukan sarana penyelesaian konflik antara dua pihak yang bertikai. Tapi olahraga dapat dijadikan sarana membantu terciptanya perdamaian. Olahraga merupakan alat atau instrumen diplomasi yang menjadi katalis penyelesaian konflik. “Semua bangsa di dunia ini mampu mengerti olahraga. Tua, muda, kaya, dan miskin dapat bersatu di lapangan dan berolahraga bersama. Banyak negara dan bangsa yang bertikai ternyata dapat bertanding dengan penuh sportifitas di lapangan,” kata Rogge saat membuka *International Forum on Sport for Peace and The Olympic Truce* di Olympia, Yunani, Minggu (20/5/2007).²⁵

²⁵ KOMPAS CYBER MEDIA <http://202.146.5.33/ver1/Olahraga/0705/20/182454.htm>



Gambar 2.33
Bridge dan catur merupakan olahraga non-fisik
yang mengandalkan strategi dan manajemen berpikir
Sumber : <http://www.games-cologne.de>

Dalam konteks yang lebih ringan bahwa olahraga bisa dijadikan sebagai kebutuhan sekunder dalam menjalani hidup sehari-hari. Umumnya semua orang mengetahui bahwa olahraga adalah baik untuk kesehatan, tetapi hanya sedikit yang menyadari dan mengetahui bahwa olahraga adalah mutlak perlu untuk kesehatan kita. Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali kita merasa jenuh oleh segala suka duka dan dinamika dunia pekerjaan yang tiada henti. Penat yang timbul kadang membuat kita stres akan dinamika yang monoton dan selalu menumpuk setiap hari. Olahraga memberikan sebuah tawaran yang bisa dijadikan alternatif untuk penghilang rasa penat dan sebagai salah satu alternatif hiburan.

Pembahasan tentang olahraga hingga saat ini sudah cukup untuk memberikan kehidupan yang sehat dan nyaman bila anda mengikutinya. Otot yang kuat, jantung yang sehat, tekanan darah yang normal, kadar gula yang ideal, serta proporsi berat badan yang sesuai dengan tinggi badan sudah cukup untuk membuat tubuh terasa sehat dan nyaman. Semua keuntungan dari berolahraga yang telah dibahas sebelumnya akan menjadi milik tiap – tiap pribadi bila kita berolahraga secara teratur, dimana saja tempatnya, di ruang terbuka maupun tertutup, kita akan memperoleh berbagai keuntungan dari kegiatan olahraga tersebut.



Dalam pembicaraan lebih lanjut, olahraga rekreasi yang dimaksud dalam penulisan ini bukanlah olahraga yang bersifat bermain-main atau seenaknya sendiri. Melainkan olahraga yang dimainkan secara santai dan berorientasi akan hoby dan kesenangan, tanpa melepaskan dari sebuah esensi keseriusan dalam berolahraga. Karena bagaimanapun juga olahraga memiliki tujuan agar mencapai tubuh yang sehat. Tanpa keseriusan, niscaya tubuh yang sehat akan sulit tercapai.

Rekreasi identik dengan bersenang-senang. Bersenang-senang identik dengan keceriaan bersama-sama orang lain. Sehingga pengertian dari olahraga rekreasi adalah bagaimana melatih dan mencapai tubuh yang sehat, tetapi pengunjung tetap mendapatkan hiburan dan dapat melepas penat. Beberapa olahraga yang bisa dikategorikan sebagai olahraga rekreasi antara lain olahraga permainan yang memiliki dinamika kebersamaan bersama dengan beberapa orang di dalam sebuah tim melawan beberapa orang di dalam tim lain. Bola basket, futsal, tenis, badminton, volley, dan lain sebagainya merupakan beberapa contoh olahraga rekreasi yang membutuhkan kebersamaan di dalam tim.

Ada pula olahraga individualis tapi juga digunakan dalam kaitannya menggapai sebuah nilai rekreasi diantaranya bilyar, catur, bowling, kartu *bridge* dan lain sebagainya.



Gambar 2.34
Sepakbola dan berenang merupakan olahraga fisik yang kerap dijadikan alternatif rekreasi di waktu senggang

Sumber :
<http://www.wdasc.com>
<http://wendidefri056im4.files.wordpress.com>

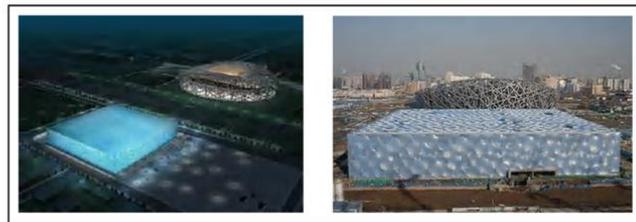


Kata rekreasi sendiri berasal dari bahasa Latin, *re-creare*, yang secara harafiah berarti membuat ulang. Rekreasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Rekrasi merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan, kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah yang menyangkut tentang kesenangan dan atau hobi.²⁶

2.3 TIPOLOGI GELANGGANG RENANG DAN FASILITAS OLAHRAGA REKREASI

Gelombang renang dan sarana olahraga rekreasi memiliki karakter yang dinamis karena hampir sebagian besar pengunjung yang datang merupakan orang yang memiliki semangat dan jiwa yang kuat. Sehingga pengunjung dan masyarakat sekitar diharapkan juga memiliki semangat dan hidup sehat. Gagasan pada pusat olahraga ini hendaknya mencerminkan sebuah semangat dalam sebuah kehidupan, kehidupan yang tidak hanya berorientasi pada prestasi tapi melainkan keselarasan, keseimbangan, yang terbentuk dari jiwa dan raga yang kuat dan alami.

Selain untuk olahraga, gelombang renang dan sarana olahraga rekreasi hendaknya memiliki fungsi ganda, selain fungsi komersial, sebagai *landmark* kota, pusat *nongkrong* dan berkumpulnya anak muda, hingga menjadikan tempat ini menjadi pusat dari dinamika masyarakat setempat. (perhatikan gambar 2.8 dan gambar 2.9)



Gambar 2.35
Beijing Aquatic Center menjadi *landmark* kota
yang bersanding dengan *Beijing (Bird Nest) National Stadium*
Sumber : <http://www.landor.com>

²⁶ <http://id.wikipedia.org/wiki/Rekreasi>



2.4 ESENSI

Keberadaan sebuah gelanggang renang di suatu wilayah ditujukan untuk memwadahi aktivitas olahraga renang kompetisi, yang didukung oleh beberapa faktor pendukung seperti lintasan pacu, tribun penonton yang memadahi, ruang ganti dan *shower*, ruang pemanasan, dan beberapa aspek lain yang dibutuhkan dalam sebuah kompetisi renang. Pelaku dalam bangunan gelanggang renang memiliki peran masing-masing yang saling terkait.

Hakikat dari sebuah gelanggang renang tidak lepas dari kaidah umum tentang olahraga dilihat dari mata arsitektural. Tata ruang yang dinamis, pola pergerakan yang atraktif dan memwadahi kegiatan yang enerjik. Semua idealisme tersebut merangkai menjadi sebuah satu bentuk bangunan yang memiliki kesan dinamis dan bisa mengimplementasikan sebuah aliran dan kenyamanan alamiah dari sebuah keterikatan hubungan antara pelaku, bangunan, dan lingkungan sekitar.

2.5 PRESEDEN OBYEK STUDI

2.1.1 China Beijing Olympics Water Cube – National Aquatic Center

Beijing National Aquatic Center, atau yang juga dikenal sebagai *Beijing Water Cube* merupakan sebuah pusat olahraga air (olahraga renang kompetisi, loncat indah, dan renang rekreasi) yang dibangun bersamaan dengan Beijing National Stadium atau yang juga dikenal sebagai Stadion Sarang Burung, karena bentuknya yang menyerupai sarang burung walet, guna menyambut Olimpiade Beijing 2008 yang bertepatan *Green Olympic* untuk kompetisi renang selama Olimpiade tersebut berlangsung.

Bangunan ini diresmikan pada tanggal 28 Januari 2008 dan dibangun selama kurang lebih lima tahun, sejak Juli 2003 pemerintah Beijing menerima desain bangunan ini. Pada Desember 2003 sempat terjadi kerusakan pada lantai dasar. Setelah Olimpiade bangunan ini mengalami perombakan yang memerlukan dana tidak sedikit, guna mengubah hampir 50% dari interior



menjadi sebuah taman air untuk komersial. Bangunan ini mulai dibuka dan digunakan kembali pada tanggal 8 Agustus 2010.²⁷



Gambar 2.36
Interior dari National Aquatic Center, Beijing, China.
Sumber : <http://en.beijing2008.cn/photo/>



Gambar 2.37
Proses pembangunan dari Beijing National Aquatic Center dan Beijing National Stadium
Sumber : <http://en.wikipedia.org>

²⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Beijing_National_Aquatics_Center



Yang menarik dari bangunan ini adalah penggunaan material ETFE (*Ethylene tetrafluoroethylene*) berupa gelembung-gelembung, dimana material ini merupakan sebuah lembaran pneumatis semacam plastik yang dirancang dan dikembangkan untuk memiliki ketahanan terhadap korosi yang tinggi dan berkekuatan rentang terhadap temperatur dan tekanan yang luas. Secara teknis, material ini adalah wujud struktur membran yang baik karena memiliki sifat radiasi energi hambatan listrik yang baik, dan memiliki temperatur leleh yang baik pula. Bangunan lain yang menggunakan material ini adalah Stadion Sepakbola Allianz Arena di Munchen, Jerman.

"The special award for the most accomplished work in the section Atmosphere is awarded to the Australian architecture firm PTW Architects, CSCEC + Design and Arup for the project National Swimming Centre, Beijing Olympic Green, China. The project demonstrates in a stunning way, how the deliberate morphing of molecular science, architecture and phenomenology can create an airy and misty atmosphere for a personal experience of water leisure"

— Quote from the Jury report of the Official Awards 9th International Architecture Exhibition —

METAMORPH, Venice Biennale

2.1.2 Sydney International Aquatic Centre

Sydney International Aquatic Center merupakan sebuah pusat olahraga air di Sydney, Australia yang digunakan dalam Olimpiade 2000. Bangunan ini mengelat beberapa olahraga renang seperti berenang, menyelam (*diving*), renang indah, polo air, loncat indah, dan lima rangkaian lomba (pentathlon) modern.

Stadion air ini memiliki kapasitas untuk menampung kurang lebih 10.000 penonton; tetapi pada Olimpiade 2000 yang lalu kapasitasnya



dirancang untuk menampung 17.000 penonton. Bangunan ini mulai dibangun pada tahun 1994 dan merupakan stadion air terluas di Australia.²⁸



Gambar 2.38
Entrance dari Sydney International Aquatic Center
Sumber : <http://en.wikipedia.org>



Gambar 2.38 (kiri) dan Gambar 2.39 (kanan)
Interior dan eksterior dari Sydney International Aquatic Center
Sumber : <http://www.coxarchitecture.com.au>

²⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/Sydney_International_Aquatic_Centre