

## Perbandingan Kemampuan Teknik *Grab Start* Dengan *Track Start* Pada Renang Gaya Bebas Atlet Renang Tirta Kaluang

*Ahmad Rifandi<sup>1</sup>, Sayuti Syahara<sup>2</sup>*

**Abstrak** : Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Ex Post Facto*. Sampel penelitian adalah atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah sebanyak 15 orang (7 putra dan 8 putri). Penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Untuk mengukur kemampuan *start* renang gaya bebas menggunakan teknik *grab start* dan teknik *track start* maka diukur dengan alat meteran dan *stopwatch*. Teknik analisa data menggunakan analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji t atau uji beda *mean*. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat perbedaan kemampuan *start* renang gaya bebas yang signifikan antara menggunakan teknik *grab start* dengan menggunakan teknik *track start* pada atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang. Dimana teknik *track start* lebih efektif dibandingkan teknik *grab start* untuk digunakan pada aktivitas renang gaya bebas. Dari analisis data diperoleh data atlet putra ( $t_h = 8,21 > t_t = 2,45$ ) dan data atlet putri ( $t_h = 3,04 > t_t = 2,36$ ).

**Kata kunci** : Grab Start, Track Start, Gaya Bebas

### PENDAHULUAN

*Start* merupakan teknik atau keterampilan yang sangat penting untuk menunjang kemampuan atlet dalam berenang. *Start* merupakan gerakan awal yang wajib dilakukan oleh setiap perenang guna memulai perlombaan untuk semua gaya renang dalam perlombaan renang. Sebagai contoh adalah *start* renang gaya bebas yang memiliki aturan sebagaimana diatur dalam peraturan perlombaan renang oleh PRSI (2013) dijelaskan "SW 5.3 bahwa sepanjang 15 meter setelah melakukan *start* dan setelah melakukan pembalikan diperkenankan tubuh perenang tenggelam sama sekali di bawah permukaan air. Pada jarak 15 meter kepala perenang harus memecah permukaan air". Berdasarkan peraturan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan *start* renang gaya bebas yang ideal dari perenang jika perenang tersebut mampu melakukan luncuran dengan cepat sejauh maksimal 15 meter dari *block start* di bawah permukaan air.

Baik *grab start* maupun *track start* pada dasarnya bertujuan untuk menghasilkan lompatan yang jauh dan luncuran *start* yang jauh serta cepat di bawah permukaan air. Kekuatan lompatan mempengaruhi cepat dan jauhnya luncuran tubuh di

bawah permukaan air. Untuk menghasilkan luncuran yang jauh dan cepat maka dibutuhkan lompatan yang maksimal, kemudian untuk menghasilkan lompatan yang maksimal maka salah satunya dipengaruhi oleh kaki tumpuan sebagai gaya pendorong. Dengan demikian maka perbedaan bentuk *start* yang dipakai oleh perenang bertujuan untuk mendapatkan tenaga yang penuh guna dapat melompat secara kuat dan cepat untuk menghasilkan luncuran *start* yang cepat dan sejauh mungkin sesuai peraturan yang ada.

Pendapat Haller (1982:55) ”*start* memang merupakan cara yang paling cepat untuk masuk ke dalam air dan memulai berenang dengan gaya apapun”. Orr, dkk (1980:38) ”setelah dapat menguasai empat teknik renang, maka selanjutnya masuk kepada tahap untuk mempelajari cara yang baik dan benar melakukan *start*”. Teknik *track start* memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda dengan *grab start*. Kelebihan dari *track start* terletak pada perubahan sikap tubuh dari posisi berdiri tegap kemudian membungkuk dan menarik salah satu tungkai ke belakang dan menekuk lutut depan tidak membuat posisi tubuh menjadi labil. Perpindahan posisi berat badan dari posisi ideal ke arah depan (tubuh condong ke depan) tidak sama sekali mengganggu kestabilan tubuh.

Ketersediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai seperti kolam renang yang dilengkapi dengan *block start* dapat mempengaruhi jauhnya luncuran *start*. Sarana dan prasarana seperti kolam renang dibutuhkan atlet untuk berlatih *start* agar atlet dapat menguasai teknik *start* secara maksimal. Dengan adanya sarana dan prasarana tersebut proses latihan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Sebagai contoh adalah: untuk melatih penguasaan gerakan *start* dibutuhkan *block start*. Dengan *block start* latihan *start* dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Jika latihan *start* hanya dilakukan secara manual di tepi kolam tanpa *block start* maka proses latihan dan capaian tujuan latihan tidak dapat dicapai secara maksimal. Jika atlet dapat berlatih *start* dengan baik dan benar maka kemampuan *start* atlet dapat meningkat. Jika kemampuan penguasaan teknik *start* meningkat maka kemampuan *start* juga meningkat, salah satunya kemampuan *start* renang gaya bebas.

*Start* memiliki arti dan peranan penting bagi setiap perenang dalam pencapaian waktu terbaiknya. Dalam peraturan perlombaan renang khususnya nomor gaya bebas maka *start* merupakan gerakan pertama kali yang harus dilakukan oleh

perenang sebelum ia berenang dengan gaya bebas. Pendapat Alexander dkk (2014) “*Start* renang adalah aspek penting dari waktu yang dicapai dalam perlombaan renang”. Berdasarkan pendapat tersebut maka *start* dalam gaya bebas adalah bahagian terpenting yang menjadi faktor penentu perolehan waktu seorang perenang untuk menyelesaikan nomor gaya bebas, misalnya nomor 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, dan 1500 meter. Dengan begitu pentingnya peranan *start* bagi perenang dalam nomor perlombaan renang gaya bebas maka penguasaan teknik *start* mesti dikuasai dengan kemahiran semaksimal mungkin.

*Start* merupakan gerakan pertama yang wajib dilakukan oleh perenang sebelum memulai gerakan teknik renang. Pada saat *start* semua perenang berlomba-lomba untuk melakukan lompatan sejauh mungkin menjauhi *block start* guna mendapatkan luncuran maksimal di bawah permukaan air. Oleh karena itu setiap perenang memakai berbagai bentuk atau jenis *start* yang ada, dimana salah satunya adalah *grab start*. Pendapat Haller (1982) mengatakan “*grab start* banyak digunakan oleh para perenang internasional, jenis *start* ini diperkenalkan oleh Mark Spitz pada tahun 1972”. “*Grab start* dilakukan setelah mendapat aba-aba awas. Perenang maju menuju *block start* dan mengambil sikap. Dimana kedua ibu jari kaki dan kedua telapak tangan berada pada bibir (tepi) *block start*” ([www.renang-renang.blogspot.co.id](http://www.renang-renang.blogspot.co.id). Renang FIK UNJ). Pendapat Hendromartono dan Ngasmain (1992) mengatakan “*grab start* merupakan jenis *start* yang dilakukan dari atas *block start*, setelah mendengarkan aba-aba *start* maka perenang segera menaiki *block start*”.

Kurnia (2001) ”ditinjau dari pelaksanaannya maka *start* dilakukan diatas balok *start* (gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu) dan di bawah balok *start* untuk gaya punggung”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa berdasarkan tempat pelaksanaannya *start* dibagi atas dua tempat, *start* yang dilakukan dari atas balok *start* dan *start* yang dilakukan dari bawah balok *start*. *Start* yang dilakukan dari atas balok *start* adalah *start* untuk perlombaan renang gaya bebas, renang gaya dada, dan renang gaya kupu-kupu. Sedangkan *start* yang dilakukan dari bawah balok *start* khusus untuk perlombaan nomor gaya punggung. Terkait dengan permasalahan penelitian yang dikemukakan maka *start* yang menjadi variabel penelitian adalah *start* renang gaya bebas. *Start* renang gaya bebas yang dimaksud adalah *start* yang dilakukan

di atas balok *start* oleh perenang ketika turun pada salah satu nomor perlombaan renang gaya bebas.

Tahapan gerakan *grab start* terdiri atas beberapa fase gerakan yang dapat diamati atau dianalisis agar lebih mudah untuk mempelajarinya. Dengan menganalisis setiap fase gerakan *grab start* maka penguasaan teknik *grab start* dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Pendapat Dwijowinoto dan Dumadi (1992) “*grab start* dilakukan dengan cara memegang ujung landasan *block start* dan kemudian lengan diayunkan ke depan bersamaan dengan tolakan tungkai pada *block start*, disusul melayang di udara, terjun masuk ke dalam permukaan air dan kemudian meluncur”.

Haufler (2015:17-18) “Posisi awal (persiapan) kaki dibuka selebar bahu, tangan berada di antara kaki, jari kaki mencengkram tepi *block start*, lutut ditekuk 30 - 40 derajat, siku sedikit lentur, lihat tangan atau air di depan dinding *block start*, posisi pinggul dijaga agar tetap tinggi, dan bersiaplah untuk bereaksi”. Berdasarkan pendapat tersebut maka pertama kali perenang berdiri di atas *block start* dengan posisi kaki sejajar dengan tepi (bibir) *block start*.

Penelitian Welcher, Robert L, Richard N. Hinrichs, dan Thomas R. George tahun 2008 dalam (<http://www.tandfonline.com>) dengan judul “*Front-or rear-weighted track start or grab start*”. Penelitian bertujuan untuk membandingkan kecepatan luncuran 5 m dari tiga bentuk start (*track start* dengan berat tubuh berada di belakang, *track start* dengan berat tubuh berada di depan, *grab start*). Hasil penelitian membuktikan bahwa *track start* dengan berat tubuh berada di belakang memiliki kecepatan luncuran yang lebih baik secara signifikan pada jarak 5 meter dibandingkan *track start* dengan berat tubuh berada di depan dan *grab start* (2,25 vs 2,18 m / s; P = 0,009).

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian digunakan pada penelitian ini adalah *ex post facto*. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kemampuan *start* renang gaya bebas yang menggunakan *grab start* dengan menggunakan *track start*. Populasi dari penelitian ini adalah atlet renang Club Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur jauh luncuran *start* adalah meteran dan

*stopwatch*. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus uji-t (uji beda *mean*).

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet Putera Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Menggunakan Teknik *Grab Start* dan *Track Start*

Kelas Interval	Frekuensi <i>Grab Start</i>		Frekuensi <i>Track Start</i>	
	Absolut (Fa)	Fr (%)	Absolut	Fr (%)
> 114,04	0	0,0%	0	0,0%
106,82 - 114,04	1	14,3%	4	57,1%
99,60 - 106,82	3	42,9%	2	28,6%
92,38 - 99,59	2	28,6%	1	14,3%
< 92,38	1	14,3%	0	0,0%
Total	7	100,0%	7	100,0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi untuk kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera yang menggunakan teknik *grab start* sebanyak 1 orang (14,3%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 106,82 - 114,04. 3 orang (42,9%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 99,60 - 106,82. 2 orang (28,6%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 92,38 - 99,59. 1 orang (14,3%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas kecil dari 92,38. Sedangkan untuk kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera yang menggunakan teknik *track start* sebanyak 4 orang (57,1%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 106,82 - 114,04. 2 orang (28,6%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 99,60 - 106,82. 1 orang (14,3%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas kecil dari 92,38.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet Puteri Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Menggunakan Teknik *Grab Start* dan *Track Start*

Kelas Interval	Frekuensi <i>Grab Start</i>		Frekuensi <i>Track Start</i>	
	Absolut (fa)	Relatif (%)	Absolut (fa)	Relatif (%)
> 111,24	0	0,0%	1	12,5%
105,25 - 111,24	2	25,0%	3	37,5%
99,25 - 105,25	2	25,0%	3	37,5%
93,26 - 99,25	3	37,5%	1	12,5%
< 93,26	1	12,5%	0	0,0%
Total	8	100,0%	8	100,0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kemampuan *start* renang gaya bebas atlet puteri yang menggunakan teknik *grab start* sebanyak 2 orang (25,0%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 105,25 - 111,24. 2 orang (25,0%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 99,25 - 105,25. 3 orang (37,5%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 93,26 - 99,25. 1 orang (12,5%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas kecil dari 93,26. Sedangkan untuk kemampuan *start* renang gaya bebas atlet puteri yang menggunakan teknik *track start* sebanyak 1 orang (12,5%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas besar dari 112,24. 3 orang (37,5%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 105,25 - 111,24. 3 orang (37,5%) memperoleh point kemampuan *start* renang gaya bebas berkisar antara 93,26 - 99,25.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan analisis uji t diperoleh hasil untuk data atlet putera ( $t_h = 8,21 > t_t = 2,45$ ) dan untuk atlet puteri ( $t_h = 3,04 > t_t = 2,36$ ). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka hipotesis penelitian yang diajukan diterima kebenarannya. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan kemampuan *start* renang gaya bebas yang signifikan antara menggunakan teknik *grab start* dengan menggunakan teknik *track start* pada atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang.

Dimana teknik *track start* lebih efektif dibandingkan teknik *grab start* untuk digunakan pada aktivitas teknik renang gaya bebas. Rata-rata kemampuan *start* renang gaya bebas atlet putera menggunakan teknik *grab start* adalah 100,00 sedangkan rata-rata kemampuan *start* renang gaya bebas menggunakan teknik *track start* adalah 106,43. Dari data tersebut maka besarnya selisih kemampuan *start* renang gaya bebas yang dihasilkan adalah 6,43. Begitu juga dengan atlet puteri, dimana rata-rata kemampuan *start* renang gaya bebas atlet puteri menggunakan teknik *grab start* adalah 100,00 sedangkan rata-rata kemampuan *start* renang gaya bebas menggunakan teknik *track start* adalah 104,50. Dari data tersebut maka besarnya selisih kemampuan *start* renang gaya bebas yang dihasilkan adalah 4,50. Berdasarkan temuan penelitian tersebut maka teknik *start* yang efektif digunakan oleh atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang untuk aktivitas teknik renang gaya bebas adalah teknik *track start*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis uji hipotesis dengan menggunakan uji t maka dapat disimpulkan: Terdapat perbedaan kemampuan *start* renang gaya bebas yang signifikan antara menggunakan teknik *grab start* dengan menggunakan teknik *track start* pada atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang (diperoleh hasil untuk data atlet putera  $t_h = 8,21 > t_t = 2,45$  dan untuk atlet puteri  $t_h = 3,04 > t_t = 2,36$ ). Dengan demikian maka teknik *track start* lebih efektif dibandingkan teknik *grab start* untuk digunakan pada aktivitas teknik renang gaya bebas.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alexander, Marion, dkk. 2014. *Swimming Starts Checkklist*. Artikel ([www.swimming\\_starts.com](http://www.swimming_starts.com))
- Dwijowinoto dan Dumadi. 1992. *Renang Materi Metode Penilaian*. Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya.  
Bandung: Pionir Jaya.
- Haufler, Steve. 2015. *Starts (Track, Grab, Back and Relay)*. Artikel ([www. EAg Haufler...2 ASCA.Com](http://www.EAgHaufler...2.ASCA.Com)).
- Hendromartono, S dan Ngasmain.1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti.

- Kurnia, Dadeng. 2001. *Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi*. Jakarta: PB. PRSI.\
- PRSI. 2013. *Peraturan & Ketentuan Fasilitas FINA*. (diterjemahkan oleh Drs. Setiadi Tys). Padang.
- Scott Bay. 2016. *Five Key Elements Of a Good Track Start*. Artikel (www.usms.org)
- Welcher, Robert L, Richard N. Hinrichs, dan Thomas R. George tahun 2008 (<http://www.tandfonline.com>). (Pages 100-113, Published Online: 07 April 2008).