

Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang

Indra Maulana Ibrahim¹, Eri Barlian²

Abstrak : Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PR. Tirta Kaluang Padang, sebanyak 26 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus atlet PR. Tirta Kaluang Padang yang bisa berenang gaya kupu-kupu sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah posisi tubuh 58,67% , teknik lengan 50,67% , teknik kaki 50,67% , teknik pernafasan 49,33% , teknik koordinasi 49,33% kelima aspek tersebut dikategorikan cukup. Dengan demikian kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang belum baik sehingga menghambat atlet untuk berprestasi. Oleh sebab itu, harus dievaluasi untuk mendapatkan kualitas yang baik sekali sehingga dapat berprestasi.

Kata Kunci : Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu

A. PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama telah diperlombakan oleh masyarakat dunia. Renang merupakan olahraga terukur, dimana kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, pada saat mengikuti perlombaan renang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh. Oleh sebab itu, menurut peraturannya untuk olahraga renang atlet yang dapat mengikuti perlombaan PON adalah atlet yang dapat menyamai *limit* yang telah ditetapkan pada saat diselenggarakan Pra PON. Di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan.

Menurut Maglischo (1993:27) “Deskriptif teknik dalam renang gaya kupu-kupu adalah (1) teknik posisi tubuh, (2) teknik lengan, (3) teknik kaki, (4) teknik pernafasan, dan (5) teknik koordinasi”. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur- unsur tersebut merupakan rangkaian teknik yang harus diperhatikan. Teknik posisi tubuh menentukan perenang untuk mengatasi tahanan dan hambatan yang dilalui saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Teknik lengan

mampu mengayuh dengan kuat agar tubuh dapat berenang dengan cepat. Teknik kaki yang cepat dapat membantu tenaga dorong dari belakang. Teknik pernapasan dan koordinasi dibutuhkan untuk mengefektifkan teknik dan mengefisienkan waktu yang ditempuh perenang. Oleh sebab itu, penguasaan teknik yang benar penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan kualitas teknik dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki teknik yang baik dan benar dalam renang gaya kupu-kupu, maka dapat memperbaiki kecepatan renang kupu-kupu seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi. Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya kualitas tingkat teknik renang gaya kupu-kupu.

B. METODOLOGI

Penelitian ini untuk mendeskripsikan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu dalam hal posisi tubuh, lengan, kaki dan koordinasi. Sedangkan waktu penelitian dilakukan 9 s/d 11 Agustus 2018. Tempat pelaksanaan penelitian di Stadion kolam renang Teratai Padang yang berada di Jl. Batang Kampar kompleks Gor Agus Salim Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PR. Tirta Kaluang Padang, sebanyak 26 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus atlet PR. Tirta Kaluang Padang yang bisa berenang gaya kupu-kupu sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik renang gaya kupu-kupu (Thomas, 2007:71). Validitas yang digunakan adalah validitas konkuren yang memiliki kriteria pengukuran sesuai dengan penilaian para ahli. Menurut Atmojo (2007:27) bahwa "Penilaian para ahli dan hasil suatu turnamen biasanya digunakan tes keterampilan olahraga". Validator dalam tes ini adalah Maidarman yang telah menguji kelayakan tes ini sebelumnya.

C. HASIL

Berdasarkan hasil analisis olahan terhadap kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang yang terdiri dari dari indikator: posisi tubuh, lengan, kakai, pernapasan dan koordinasi, berdasarkan penilaian 3 orang *Judgement* terhadap 15 orang sampel. Dari seluruh indikator didapatkan tingkat penguasaan teknik

renang gaya kupu-kupu tergolong kategori cukup yaitu penguasaan teknik sebesar 51,2% dan kesalahan teknik 48,8%. Artinya, kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang secara keseluruhan belum baik.

Hal ini di buktikan dari hasil penelitian masih ditemukan kesalahan-kesalahan teknik yang terjadi, seperti; pada indikator posisi tubuh hanya menguasai teknik sebesar 58,67%. Artinya, masih terdapat kesalahan sebesar 41,33%, yaitu badan yang tidak *relax* sehingga posisi tubuh tidak hidro dinamis (*streamline*). Selanjutnya, indikator penguasaan teknik lengan hanya sebesar 50,67%. Artinya, masih terdapat kesalahan sebesar 49,33%, yaitu pada fase tangan masuk ke permukaan air, membuka dan menangkap atau menyapu keluar, menarik atau fase menyapu ke dalam, mendorong (*push phase*) dan fase Istirahat belum baik. Kemudian, pada penguasaan indikator teknik kaki hanya sebesar 50,67%. Artinya, masih terdapat kesalahan sebesar 49,33%, yaitu pada fase kaki masuk ke permukaan air, mendorong dan istirahat belum baik. Begituun penguasaan pada indikator pernapasan hanya sebesar 49,33%, Artinya, masih terdapat kesalahan sebesar 50,67%, yaitu terlambatnya menghirup udara ke atas setelah menghembuskannya di bawah air karena kepala tidak terangkat ke arah depan dan dagu tidak keluar serta kesalahan *timing* pengambilan napas yang mengakibatkan kepala terlambat ke atas untuk menghirup udara. Selanjutnya, penguasaan teknik koordinasi hanya sebesar 49,33%, Artinya, masih terdapat kesalahan sebesar 50,67%, yaitu pada waktu kaki melakukan pukulan yang kuat, kaki terlambat melakukan gerakan *pull* yang kuat sehingga pada waktu pukulan kaki yang kedua pengambilan napas tidak dapat dilakukan dengan baik.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang di atas, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dikemukakan Syafruddin (2013:15) prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi atau pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet

yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, makanan yang dikonsumsi.

Faktor internal yang lebih dominan menentukan prestasi atlet adalah faktor kondisi fisik dan teknik yang dimiliki atlet. Peranan otot tubuh merupakan peranan otot-otot yang digunakan untuk bergerak dalam renang dan melibatkan kondisi fisik atlet itu sendiri, diantaranya yaitu kekuatan otot lengan dan kaki serta didukung oleh bentuk postur tubuh yang ideal dalam olahraga renang itu sendiri. Oleh sebab itu faktor kondisi fisik juga merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk mendapatkan teknik renang yang baik sekali, terutama pada teknik renang gaya kupu-kupu.

Tujuan dari latihan renang atlet adalah mencapai prestasi dalam setiap perlombaan renang. Tetapi pada kenyataannya kualitas renang gaya kupu-kupu yang dilakukan oleh atlet PR. Tirta Kaluang masih belum sesuai dari apa yang diharapkan. Dari hasil penelitian terlihat bahwa kesalahan-kesalahan yang sering terjadi. Apabila atlet renang klub Tirta Kalung Padang tidak memiliki teknik yang baik sekali, maka akan mempengaruhi kemampuan renangnya dan hal ini akan mempengaruhi kecepatan waktu tempuh renang dalam perlombaan. Apabila hal ini tidak dapat diatasi, maka dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu yang dimiliki. Oleh sebab itu, perlu dicari solusi terbaik untuk mengatasi masalah ini.

Salah satu langkah untuk dapat mengatasi masalah teknik renang gaya kupu-kupu adalah dengan mengikuti rutinitas latihan setiap hari. Di samping itu dibutuhkan sarana penunjang dalam proses latihan renang gaya kupu-kupu. Menurut Cecil dalam Syahrastani (1986:34): adapun sarana yang dibutuhkan atlet untuk mendapatkan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik adalah; a) *Kick board* alat ini sangat berguna untuk meningkatkan prestasi terutama untuk latihan tangan dan kaki, b) *Padle training* adalah peralatan renang yang dipakai pada telapak tangan yang tujuannya untuk meningkatkan kekuatan tangan, c) *Tube and donut* adalah peralatan yang paling efektif untuk meningkatkan otot tangan, d) *Fins* adalah perlengkapan perorangan yang diperlukan untuk menguatkan dan meningkatkan kelentukan kaki.

Selanjutnya, untuk dapat melakukan latihan secara rutin dan berulang-ulang dibutuhkan waktu yang cukup. Sesuai dengan pendapat Syafruddin (2013:135) mengemukakan bahwa “model teknik yang telah diperoleh, kemudian dilatih secara berulang-ulang sehingga menghasilkan apa yang disebut sebagai stabilisasi teknik, yaitu

suatu teknik olahraga dapat dilakukan setelah benar dan stabil”. Artinya, stabilisasi teknik yang benar hanya dapat diperoleh melalui latihan-latihan dengan penggunaan metode dan pengaturan beban latihan yang tepat dan benar. Akhir dari proses latihan yang bertahap akan menghasilkan kualitas keterampilan teknik yang stabil dan mantap serta dapat diterapkan dalam berbagai situasi dan kondisi. Karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang, maka harus dilakukan evaluasi oleh pelatih dan atlet secara bersama-sama untuk dapat meningkatkan teknik renang gaya kupu-kupu yang dimiliki sebelumnya, agar dapat mencapai kualitas yang lebih baik.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga 3 orang *Judgement* terhadap 15 orang sampel pada kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kualitas teknik posisi tubuh renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 58,67% dikategorikan cukup.
2. Kualitas teknik lengan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 50,67% dikategorikan cukup.
3. Kualitas teknik kaki renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 50,67% dikategorikan cukup.
4. Kualitas teknik pernapasan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 49,33% dikategorikan cukup.
5. Kualitas teknik koordinasi renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 49,33% dikategorikan cukup.

DAFTAR RUJUKAN

- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Padang Sukabina Press.

- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pustaka Pusat. Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinata, Marta. 2006. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Ebel, R.L dan Frrsbie, D.A. 1972. *Essentials Of education Measurement*. New York: Prentice Hall.
- Haller, David. 2013. *Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster. The Serious Swimmer's standard reference expanded and Updated*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Syahrastani. 1986. *Pembinaan olahraga renang di kota padang*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Thomas, David G. 2007. *Renang: Tingkat mahir (edisi kedua)*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 (2009) tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.
- Zai, Zainul Sutan. 1999. *Hubungan Antara Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu (Thesis)*. Jakarta: Program Pascasarjana, FPOK IKIP Jakarta.