



Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu Mahasiswa Departemen Kepelatihan

Naluri Denay*, Argantos

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Padang, Indonesia

Email Korespondensi: Naluri@fik.unp.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 21 Oktober 2022 Direvisi: 29 November 2022 Diterbitkan: 27 Desember 2022

ABSTRAK

Olahraga renang merupakan olahraga yang cukup digemari dikalangan mahasiswa departemen kepelatihan. Olahraga renang memiliki banyak Teknik yang perlu dikuasai. Salah satu teknik tersebut adalah berenang dengan gaya-kupu-kupu yang dapat dikatakan cukup sulit untuk dilakukan oleh para mahasiswa maupun masyarakat awan yang baru belajar berenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa departemen kepelatihan. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 11 orang mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah renang pendalaman. Penilaian terhadap keterampilan renang gaya-kupu-kupu dilakukan oleh tiga orang penilai yang merupakan ahli dibidang olahraga renang. Data yang diperoleh dari penilaian para juri dianalisis dengan statistis deskriptif. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan renang mahasiswa departemen kepelatihan masih berada pada kategori cukup. Penelitian ini memberikan informasi kepada para dosen, pelatih dan mahasiswa itu sendiri bahwa kemampuan mereka masih perlu ditingkatkan dengan menggunakan metode yang tepat dimasa mendatang.

Kata Kunci: renang; gaya kupu-kupu; mahasiswa olahraga

Butterfly Swimming Skills of Student in Coaching Department

ABSTRACT

Swimming is a sport that is quite popular among coaching department students. Swimming has many techniques that need to be mastered. One of these techniques is swimming in the butterfly style which can be said to be quite difficult for students and cloud society who are just learning to swim. This study aims to determine the butterfly stroke swimming skills of coaching department students. The method used in this research is descriptive quantitative involving 11 students who are taking deep swimming courses. Assessment of butterfly swimming skills is carried out by three assessors who are experts in the field of swimming. The data obtained from the assessment of the judges was analyzed using descriptive statistics. The results of this study indicate that the swimming skill level of coaching department students is still in the sufficient category. This research provides information to the lecturers, trainers and students themselves that their abilities still need to be improved by using the right methods in the future.

Keywords: *swimming; butterfly style; sports student*

PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia selama berabad-abad. Olahraga ini tidak hanya menyediakan kesenangan dan rekreasi, tetapi juga menawarkan manfaat kesehatan yang signifikan dan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kebugaran fisik. Dalam olahraga



renang, terdapat berbagai gaya renang, dan salah satu gaya yang menarik perhatian secara khusus adalah gaya kupu-kupu (Mustofa et al., 2020) (Nurhidayat et al., 2021) (Salahudin & Rusdin, 2020).

Gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya renang yang paling menantang dan spektakuler. Tekniknya yang elegan dan gerakan-gerakannya yang harmonis menciptakan gambaran keindahan di dalam air, namun di balik kemewahan tersebut, gaya kupu-kupu menyiratkan tantangan teknis yang tinggi bagi perenang (Rival & Yendrizal, 2023). Gaya kupu-kupu melibatkan koordinasi tubuh yang kompleks dan sinkronisasi gerakan lengan dan kaki yang memerlukan kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan daya tahan yang luar biasa. Renang gaya kupu-kupu merupakan suatu nomor cabang olahraga renang yang sudah tidak asing lagi di masyarakat (Widiasih, 2023). Olahraga yang aktivitas gerakannya dilakukan di dalam air ini sudah dikenal sejak zaman primitif, hal ini berdasarkan alam di sekitar kita yang terdiri dari daratan dan air. Air itu sendiri merupakan kebutuhan pokok yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan kita manusia. Renang gaya kupu-kupu dianggap juga gaya renang lanjutan, maksudnya mahasiswa sudah terbiasa berenang dengan gaya renang yang lain, seperti gaya dada dan gaya bebas. Gaya kupu-kupu yang dipakai sekarang ialah gaya kupu-kupu dengan gerakan tungkai meniru lecutan ekor ikan *Dolphin/Lumba-Lumba* sehingga dinamakan *Butterfly Dolphin Kick* (Wicaksono et al., 2021).

Penting untuk memahami bahwa untuk menjadi seorang perenang gaya kupu-kupu yang handal, seorang atlet harus mendalami dan menguasai teknik dasar hingga ciri khas gerakan-gerakan yang lebih rumit. Selain itu, faktor-faktor seperti anatomi tubuh, kualitas gerakan, pola pernapasan, dan koordinasi tubuh perlu dianalisis secara holistik untuk mengoptimalkan performa perenang dan mencegah cedera yang mungkin terjadi (Fernandaes et al., 2021) (Falaahudin et al., 2021). Paper ini bertujuan untuk menyajikan analisis mendalam tentang keterampilan renang gaya kupu-kupu, termasuk teknik-teknik inti, faktor-faktor yang mempengaruhi performa, serta upaya pengembangan potensi atlet dalam gaya ini. Selain itu, penelitian ini juga akan menyoroti sejumlah strategi latihan yang efektif dan inovatif yang dapat digunakan oleh pelatih dan perenang untuk meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini melibatkan 11 orang mahasiswa Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kepelatihan Olahraga yang mengambil mata kuliah Renang Pendalaman pada Jurusan Kepelatihan FIK-UNP. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan cara *Sampling Jenuh*, maksudnya subyek yang digunakan sebagai sampel yaitu semua mahasiswa yang terdaftar pada mata kuliah Renang Pendalaman. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah format penilaian keterampilan renang gaya kupu-kupu. Berdasarkan format penilaian ini terdapat empat aspek penilaian keterampilan renang

gaya kupu-kupu. Dari aspek-aspek tersebut terdapat dua belas *item* yang dinilai. Keempat aspek tersebut dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Kisi-kisi Tes Keterampilan Renang Gaya Kupu-kupu

No	Dimensi unsur gerak	Indikator Gerak yang dinilai	Nilai						Skor	Ket
			5 (SB)	4 (B)	3 (C)	2 (K)	1 (KS)			
1.	Gerakan tangan	1. Posisi meluncur								
		2. <i>pull</i>								
		3. <i>push</i>								
		4. <i>recovery</i>								
		5. <i>entry</i>								
2.	Gerakan kaki	1. gerakan bersumber dari pinggang								
		2. <i>recovery</i>								
		3. <i>beat</i> dan lecutan punggung kaki								
		4. irama tekanan gerakan kuat dan lemahnya <i>beat</i> kaki								
3.	Pernafasan	1. menghembuskan nafas								
		2. pengambilan nafas								
4.	Koordinasi gerakan									
TOTAL										

Keterangan: SB = Sangat baik

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

SK = Sangat Kurang

(Sumber: Thomas, David G. 2007)

$$\text{Nilai yang diperoleh} = \frac{\text{total}}{n} \times 100 \% \quad \text{dengan } n = 60$$

Kriteria pengambilan nilai oleh *judge* adalah dengan melihat gerakan tangan saat meluncur dan bergerak, gerakan kaki, pernafasan dan koordinasi gerak mahasiswa. masing-masing jawaban diberi bobot lima (5) sampai satu (1), klasifikasinya bergerak dari lima (5) ke satu (1) dengan istilah, sangat baik = 5, baik = 4, cukup = 3, kurang = 2, sangat kurang = 1, setiap *item* memiliki skor lima (5) dan pengambilan nilai dengan mengambil rata-rata. Penilaian yang dilakukan *judge* ini mengkualifikasi dan kualitatif seperti pada kisi-kisi format penilaian.

Berdasarkan tingkatan penilaian diatas dapat dilihat seperti tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kriteria Penilaian

Lambang (nilai)	Persentase (%)	Tingkatan	Angka (nilai)
A	81 - 100	Sangat baik	5
B	61 - 80	Baik	4
C	41 - 60	Cukup	3
D	21 - 40	Kurang	2
E	00 - 20	Kurang sekali	1

HASIL

Setelah data dianalisis maka diperoleh hasil tingkat keterampilan berenang gaya-kupu-kupu para mahasiswa kepeleatihan. Tabel 3 akan menampilkan hasil keterampilan tersebut.

Tabel 3. Keterampilan Renang Gaya-Kupu-Kupu Mahasiswa Departemen Kepeleatihan

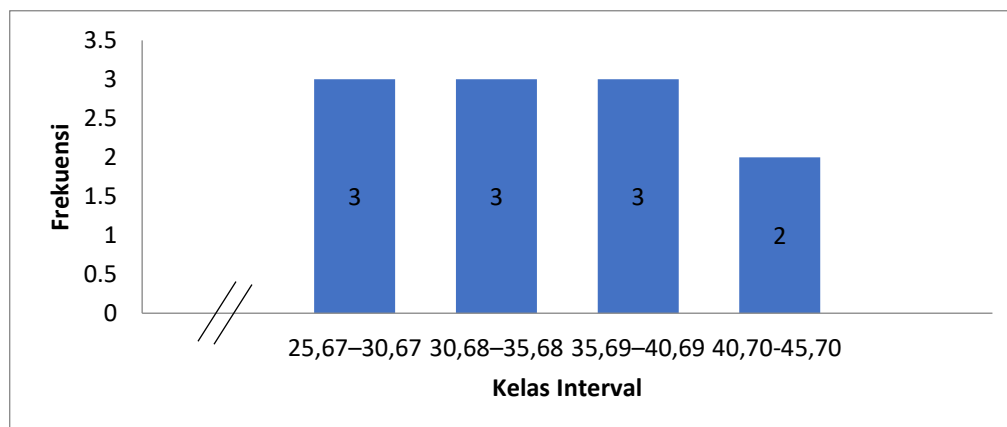
Sampel	Nilai <i>Judgement 1</i>	Nilai <i>Judgement 2</i>	Nilai <i>Judgement 3</i>	Nilai Rata	Persentase	Kategori
1	35	32	35	34.00	56.67	Cukup
2	32	31	32	31.67	52.78	Cukup
3	27	24	26	25.67	42.78	Cukup
4	36	30	41	35.67	59.44	Cukup
5	48	41	47	45.33	75.56	Baik
6	35	23	32	30.00	50.00	Cukup
7	41	42	45	42.67	71.11	Baik
8	37	41	27	35.00	58.33	Cukup
9	36	26	26	29.33	48.89	Cukup
10	39	30	31	33.33	55.56	Cukup
11	30	29	25	28.00	46.67	Cukup

Berdasarkan analisis data test dengan jumlah sampel 11 orang ($n = 11$), diperoleh skor maksimum 45,33, skor minimum 25,67, rata-rata (*mean*) 33,70, dan standard deviasi (SD) 5,96, rentang antara kelas interval 5. Distribusi frekuensi keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi skor penilaian keterampilan renang gaya kupu-kupu

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (orang)	Relatif (%)
1	25,67–30,67	3	27,27
2	30,68–35,68	3	27,27
3	35,69–40,69	3	27,27
4	40,70–45,70	2	18,18
Jumlah		11	100

Berdasarkan table 4 diatas dapat dilihat hasil analisis data *test* dengan kelas interval 25,67–30,67 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 30,68–35,68 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 35,69–40,69 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 40,70–45,70 sebanyak 2 orang (frekuensi relatif 18,18%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

**Gambar 4.** Histogram penilaian keterampilan renang gaya kupu-kupu

PEMBAHASAN

Renang gaya kupu-kupu adalah disiplin renang yang menarik perhatian banyak perenang dan penggemar olahraga. Seiring dengan keterampilan teknis yang diperlukan, keseruan dan tantangan dalam gaya ini menawarkan peluang untuk mencapai performa yang luar biasa (Kuntjoro, 2015). Untuk menjadi perenang gaya kupu-kupu yang handal, teknik yang benar dan koordinasi tubuh yang baik merupakan dasar penting. Dalam penelitian ini, kami melakukan analisis mendalam terhadap gerakan lengan dan kaki dalam gaya kupu-kupu serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi

koordinasi tubuh. Dengan memahami mekanisme gerakan yang benar, perenang dapat mengoptimalkan dorongan di dalam air dan mengurangi resistensi yang tidak perlu (Yusuf, 2017). Sebagai gaya renang yang memerlukan tenaga dan daya tahan, latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan menjadi kritis dalam pengembangan keterampilan renang gaya kupu-kupu. Program latihan yang terintegrasi secara efektif dapat membantu perenang mencapai keseimbangan yang optimal antara kecepatan dan daya tahan (Jamalong, 2014) (Esser, 2019).

Penggunaan teknologi dan inovasi dalam pelatihan telah menjadi tren utama dalam olahraga modern. Analisis video, pelacak gerakan, dan sistem simulasi komputer adalah beberapa contoh yang telah membantu para pelatih dan perenang mengidentifikasi area untuk perbaikan dan mengukur kemajuan secara objektif (Mandasari, 2022) (Jariono et al., 2022) (Esser, 2019) (Rahmad et al., 2022). Performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh aspek psikologisnya. Pentingnya mentalitas yang kuat, manajemen stres, dan fokus dalam renang gaya kupu-kupu merupakan suatu unsur yang penting. Tekanan kompetisi, kecemasan, dan ketakutan dapat mempengaruhi performa secara signifikan. Oleh karena itu, kami membahas teknik-teknik psikologis yang efektif untuk membantu atlet mengatasi tantangan mental dan meningkatkan performa mereka (Pangestu, 2022) (Rangkuti & Nova, 2020).

Selain fokus pada teknik dan fisik, pengembangan potensi atlet adalah elemen kunci dalam meningkatkan performa renang gaya kupu-kupu. Penggunaan pendekatan yang holistik dan individualisasi program pelatihan dapat membantu atlet mencapai potensi tertinggi mereka. Cedera merupakan risiko dalam setiap olahraga, termasuk renang gaya kupu-kupu. Merancang program pencegahan yang tepat dapat membantu atlet menjaga kesehatan dan performa mereka dalam jangka Panjang (Suhairi et al., 2021)(Tulloh et al., 2023) (Presdenta & Wahjuni, 2022).

KESIMPULAN

Renang gaya kupu-kupu adalah tantangan teknis yang menggoda dan menghadirkan peluang untuk mencapai performa luar biasa. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan berenang gaya-kupu masih perlu ditingkatkan karena masih banyak yang belum baik gerakannya. Secara umum tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan renang gaya kupu-kupu masih tergolong pada kategori cukup. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pelatih, atlet, peneliti, dan penggemar olahraga dalam memahami dan mengembangkan keterampilan renang gaya kupu-kupu secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Esser, B. R. N. L. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., Nugroho, W. A., & Rismayanthi, C. (2021). The relationship between arm muscle strength, leg muscle strength, arm power and leg power on the 25 meter crawl style swimming achievement. *MEDIKORA*, 20(1),

93–102.

- Fernandaes, G. D., Maidarman, M., Denay, N., & Donie, D. (2021). Analysis of Motion Skills for Breaststroke Swimming Techniques. *Jurnal Patriot*, 3(1), 95–106.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) dan pusat pembinaan dan latihan mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 156–168.
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., Nurhidayat, N., Pradana, M. D. Y., Sundoro, A. S., & Kristiyadi, D. A. B. (2022). Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, 2(1), 12–19.
- Kuntjoro, B. F. T. (2015). Analisis Biomekanika pada Olahraga Renang “Gaya Bebas.” *Jurnal Phederal Penjas*, 11(2).
- Mandasari, M. (2022). Sistem Informasi Pengelolaan Data Aktiva Lancar Pada Taman Wisata Villa Gardenia. *Jurnal Ilmu Data*, 2(3).
- Mustofa, H., Lufthansa, L., & Rohmah, L. N. (2020). Pengaruh aktivitas akuatik halliwick terhadap keterampilan renang dasar pada anak tunagrahita. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 34–47.
- Nurhidayat, S., Andarmoyo, S., Widiyati, W., Fithriyatul, A., & Isro'in, L. (2021). KOMUNITAS RENANG PONOROGO DALAM MENCEGAH KEGAWATAN DI KOLAM RENANG. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 105–114.
- Pangestu, D. (2022). Pengaruh Pengetahuan Psikologi Pada Pelatih Terhadap Prestasi Atlet Renang. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 3(2), 55–57.
- Presdenta, K. A. G., & Wahjuni, E. S. (2022). Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. *Berajah Journal: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 595–602.
- Rahmad, I. F., Doni, R., & Ekadiansyah, E. (2022). Perancangan alat bantu survey kualitas air kolam renang menggunakan robot remotely operated vehicle (ROV). *Journal of Scientech Research and Development*, 4(1), 96–105.
- Rangkuti, Y. A., & Nova, A. (2020). Pengembangan model pembelajaran renang berbasis hukum Syariat Islam pada siswa-siswi SMP Negeri di kota Langsa. *Seminar Nasional Peningkatan Mutu Pendidikan*, 1(1), 79–83.
- Rival, A., & Yendrizal, Y. (2023). The Contribution of Arm Muscle Strength and Limb Muscle Explosive Power to the 50 Meter Butterfly Swim. *Gladiator*, 3(1), 1–15.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga menurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
- Suhairi, M., Lauh, W. D. A., Hardika, N., Yane, S., Abdillah, A., Effendi, A. R.,

- Rajidin, R., Sari, S., & Wardani, R. (2021). Sosialisasi Penanganan Keselamatan di Air Untuk Lifeguard Pada Objek Wisata Air Kota Pontianak. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPP)*, 1(1), 156–164.
- Tulloh, B. R. S., Rosidi, S., & Lani, A. (2023). Analysis of Results of Emergency Training Proficiency For High School Physical Education Teacher in East Java. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(2), 185–197.
- Wicaksono, G. H., Purnama, Y., & Winasto, P. E. (2021). Pengembangan alat bantu berenang flying swimming untuk pembelajaran renang pemula. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 152–156.
- Widiasih, K. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan berenang gaya dada melalui teknik latihan terbimbing pada siswa kelas ix c di mts negeri 1 purbalingga. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 20–25.
- Yusuf, R. (2017). Studi kasus minat siswa mts hadil ishlah bilebante terhadap olahraga renang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1), 411–420.