

MODUL PERKULIAHAN

KETRAMPILAN RENANG

GAYA KUPU-KUPU

Fakultas
FKIP

Program
Studi
ILKOR

Tatap
Muka
14

Kode MK

Disusun Oleh

Ardhika Falaahudin S.Pd.
Jas., M.Or



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Kata Pengantar

Assalamualikum wr,wb.Alhamdulillah penulis panjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah swt yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini. Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam menunjang pembelajaran terkait teori teori renang, maka modul ini disusun dengan kualifikasi yang tidak diragukan lagi. Pembahasan modul ini terkait dengan materi materi renang Pembahasan yang akan disampaikan pun disertai dengan soal soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan mahasiswa. Penyempurnaan maupun perubahan modul di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan peraturan yang terus menerus terjadi. Harapan kami tidak lain modul ini dapat memberikan manfaat.

Sleman,13 November 2021

Penulis,

Ardhika Falaahudin

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
PEMBAHASAN.....	3
LATIHAN.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

PEMBAHASAN

A. Gaya Kupu-kupu

Renang gaya kupu-kupu menyerupai gerakan gaya crawl dalam hal lengan dan kaki yang bekerja secara sempurna. Namun, ada ciri khas yang ada pada renang gaya kupu-kupu yaitu gerakan lengan yang bergerak bersamaan, demikian pula dengan gerakan kakinya. Gaya kupu-kupu pertama kali diperkenalkan sebagai bentuk lain dari gaya dada yang menggunakan gerakan kaki dengan gaya dada dan tarikan tangan gaya kupu-kupu. Karena perbedaan kecepatan antara gaya dada dengan gaya kupu-kupu ini semakin besar, maka pada tahun 1952 FINA memisahkan kedua gaya renang ini. Mulai saat setelah dipisahkan antara renang gaya dada dan gaya kupu-kupu, gaya kupu-kupu telah memiliki bentuk dalam penggunaan kaki dengan gaya dolphin. Kecepatan gaya kupu-kupu (gaya dolphin) ini telah diperkirakan kebanyakan orang bahwa gaya ini pada suatu saat akan menggeser posisi gaya *62 crawl* sebagai gaya yang tercepat. Akan tetapi, kemungkinan terjadinya sangat sedikit, karena pada gaya kupu-kupu terdapat kekurangan mekanis yang mencolok yaitu dalam penggunaan tenaga dorongan untuk meluncur ke depan. Pada gaya kupu-kupu, daya dorong tidak merata dan memungkinkan pada suatu saat terjadi desakan tenaga yang paling kuat adalah ketika kedua lengan menarik dan mendorong secara bersamaan. Akan tetapi terdapat pengurangan kecepatan yang besar ketika kedua lengan melakukan fase istirahat. Aturan yang ada dalam renang gaya kupu-kupu yaitu, kedua lengan harus

bergerak ke depan serta ke belakang secara bersamaan di atas air dan ritmis. Posisi badan harus dijaka agar bagian dada dan bahu dalam bidang horizontal. Semua gerakan kaki harus dilakukan dengan cara bersama-sama pula. Gerakan ke atas dan ke bawah dari kaki dan ujung kaki diperbolehkan secara bersamaan. Sentuhan tangan pada pembalikan atau finish dalam perlombaan harus dilakukan dengan kedua tangan secara bersamaan dan dengan tinggi air yang sama. Posisi bahu harus dalam posisi horizontal segaris dengan permukaan air. Setiap perenang yang memakai gerakan gaya kesamping akan didiskualifikasi. Gaya kupu-kupu banyak gerakan yang memang sama dengan gaya crawl, seperti penggunaan kelompok otot dan mekanika gerakannya. Hal ini menjadikan perenang yang telah mahir dalam gaya bebas dapat mudah mempelajari renang gaya kupu-kupu. 63 Rangkaian gerakan renang gaya kupu-kupu dapat dibagi menjadi:

a. posisi badan

terdapat lebih banyak gerakan badan pada gerakan renang gaya kupu-kupu, baik gerakan ke atas dan ke bawah bila dibandingkan dengan gerakan dan posisi tubuh pada renang gaya lainnya. Gerakan ini bukanlah sebuah gerakan yang dipaksakan namun gerakan yang dihasilkan dari tiga faktor utama dalam renang gaya kupu-kupu yaitu:

- 1) gerakan menjejakkan kaki ke bawah yang menimbulkan pinggul terdorong ke atas.
- 2) Gerakan istirahat pada lengan sehingga cenderung menarik kepala dan bahu ke bawah.

3) Gerakan bagian pertama dari rangkaian tarikan membuat kepala dan bahu naik ke atas.

Gerakan naik dan turun dari badan akan mengurangi laju gerakan ke depan. Namun, menghilangkan gerakan naik dan turun juga akan merugikan pula. Oleh karena itu, untuk memperoleh gerakan yang optimal dan menguntungkan perenang harus mempertimbangkan posisi:

- 1) posisi badan harus selalu mendekati horisontal
- 2) harus ada ketepatan ritme gerak antara gerak kaki, gerakan tarikan dan gerakan mendorong serta pengangkatan kepala untuk proses pengambilan nafas.
- 3) Gerakan naik dan turun harus dilakukan secara lembut dan ritmis.
- 4) Letak posisi panggul harus diusahakan selalu tetap dengan permukaan air.
- 5) Sudut badan tidak mendekati posisi diagonal.

b. gerakan kaki dengan gaya dolphin gerakan kaki pada gaya dolphin ini merupakan gerakan kaki yang tercepat apabila dibandingkan dengan keempat gerakan renang yang lain. Gerakan kaki ini sukar dipelajari dan dilakukan oleh beberapa perenang dan membutuhkan kelentukan mata kaki yang baik. Suatu hal yang menarik dari gaya dolphin adalah, apakah benar gerakan dari kaki gaya ini menimbulkan daya dorong ke depan? Ada suatu bukti ilmiah bahwa gerakan kaki ini memberikan dorongan ke depan yaitu gerakan kaki ke bawah yang pertama yang terjadi segera setelah lengan masuk ke air gerakannya lebih besar dan lebih kuat apabila dibandingkan dengan gerakan yang ke dua. Fungsinya adalah mendorong badan maju ke depan dan mengangkat pinggul sehingga tubuh dalam posisi horisontal. Gerakan kedua yaitu gerakan kaki ke bawah yang terjadi selama bagian terakhir dari dorongan tangan.

Gerakannya lebih kecil dari gerakan yang pertama. Fungsi gerakan ini untuk membatalkan dampak turunnya pinggul dari bagian terakhir dorongan terhadap posisi badan.

c. gerakan lengan

proses gerakan lengan pada gaya dada terdapat tiga fase yaitu: (1) menarik, (2) mendorong dan (3) istirahat. Gerakan menarik dimulai setelah kedua siku masuk ke dalam air sampai kedua lengan mencapai bidang *vertical*. Kedua telapak tangan saling berdekatan atau saling bersilangan di bawah perut. Setelah itu dilanjutkan dengan mendorong sampai kedua lengan hampir pada posisi lurus ke belakang. Kemudian gerakan dilanjutkan dengan istirahat yaitu saat kedua lengan hampir lurus ke luar dari permukaan air sampai kedua lengan mengayun ke depan dan masuk kembali ke air. mekanika yang digunakan dalam tarikan dan dorongan lengan pada gaya *crawl* dan tarikan dan dorongan pada renang gaya dolphin sebenarnya begitu serupa. Pada tarikan seperti huruf “S” pada gaya *crawl*, pada gaya dolphin menjadi pola tarikan huruf “S” secara *double*. Dikarenakan pada gaya dolphin gerakan tarikan dilakukan dengan kedua lengan bersama-sama.

d. gerakan pernafasan

mengambil nafas pada gaya kupu-kupu dapat dilakukan dengan dua cara yaitu mengambil nafas ke depan dan mengambil nafas ke samping. Mengambil nafas ke depan dilakukan dengan cara mengangkat kepala dengan *hyperekstensi* leher. Mulut keluar dari permukaan air namun dagu tidak boleh terlalu jauh di atas permukaan air.

Setelah proses pengambilan nafas selesai, otot-otot leher posterior harus mengendor dan kepala kembali menunduk masuk ke air sampai pada posisi hampir lurus dengan badan secara horisontal. Pada gerakan kepala menunduk sampai mulut masuk ke air, pada saat inilah perenang mulai mengeluarkan nafas dari paru-paru melalui hidung dan mulut. Proses pengambilan nafas dengan teknik menyamping dilakukan dengan cara memalingkan kepala ke samping.

Cukup mulut dan hidung keluar dari permukaan air saja. Kemudian, udara dihirup melalui mulut dan hidung. Setelah mengambil nafas selesai, gerakan selanjutnya adalah sama dengan gerakan pengambilan nafas ke depan. Teknik pengambilan nafas ini jarang sekali dilakukan perenang ketika melakukan renang gaya kupu-kupu.

Rangkaian gerakan renang gaya kupu-kupu

1) siklus gerakan dimulai ketika kedua lengan masuk ke air pada posisi selebar bahu. Kedua kaki dengan ujung kaki bagian bawah menekuk dan siap memulai pukulan ke bawah dari proses gerakan kaki. Posisi kepala tidak langsung menghadap ke dasar kolam tetapi agak sedikit terangkat ke depan. 67

2) Ketika momentum yang timbul dari gerakan kedua lengan pada saat *recovery* menyebabkan posisi tangan tenggelam ke bawah.

3) Gerakan tarikan berlangsung terus menerus ketika gerakan kaki hampir selesai. Hasil dari gerakan pukulan kaki ke bawah menyebabkan punggung naik ke permukaan air.

4) Pada saat kaki akan mulai melakukan gerakan pukulan ke atas, kaki ditekuk ke belakang pada bagian mata kaki.

5) Kedua lengan pada saat ini terbentang maksimum ditarik ke bawah dan Pada saat ini juga, kedua kaki telah menyelesaikan rangkaian pukulan kaki yang pertama dan menempatkan posisi untuk pukulan kaki kedua.

6) Posisi kedua tangan berada pada kondisi hampir menyentuh satu sama lain ketika kedua tangan melewati bawah bahu, dengan siku masih dalam posisi menekuk 90 derajat.

7) Pada saat kedua siku mendekati dada dan melewati bawah bahu, jejak ke bawah dari kaki dimulai ketikatangan mulai ke atas pada bagian akhir dari dorongan. Pada saat ini perenang mulai menekuk leher dan menurunkan kepalanya.

8) Pada saat kedua lengan hampir menyelesaikan dorongannya, kedua lengan itu mulai mengayun ke luar 69 dari dalam untuk masuk ke fase *recovery*. Pada saat ini leher masih dalam posisi menekuk.

9) Pada saat lengan meninggalkan air dan mulai fase *recovery*, kaki dinaikkan tanpa menekuk lutut. Posisi kepala diturunkan hingga posisi wajah hampir paralel dengan dasar kolam. Posisi kepala ini juga memudahkan posisi *recovery* lengan.

10) Ketika tangan sudah melewati bahu, telapak tangan mulai menghadap ke bawah, siku-siku terentang sepenuhnya dan ujung kaki mulai menekuk ketika hampir mencapai puncak pukulan ke atas.

Gambar 64 Gerakan Gaya Kupu-kupu 11

11) Lengan mulai menyentuh air dan telapak tangan juga dalam kondisi siap masuk ke air.

12) Kedua tangan masuk ke air ketika kaki bagian atas mulai gerakan ke bawahnya. Tekukan pada lutut bertambah 70 dan ujung kaki hampir keluar dari permukaan air ketika memulai pukulan ke bawahnya lagi.

13) Pukulan ke bawah dari kaki hampir selesai selama bagian pertama dari tangan. Perenang yang telah menahan nafas selama siklus lengan yang pertama mulai mengeluarkan udara pada awal fase tarikan tangan. Saat memutar lengan bagian atas, posisi siku akan lebih tinggi.

14) Perenang terus mengeluarkan udara sisa hasil pernafasan saat ia mulai mengangkat kepalanya.

15) Proses mengeluarkan udara terus berlangsung ketika tarikan berubah arah dengan tajam dan kedua tangan saling berdekatan.

16) Posisi kepala terangkat terutama karena tekukan leher dan pernafasan dimulai sebelum lengan memulai proses mendorong. Pukulan ke bawah dari kaki sekali lagi bersamaan waktunya dengan selesainya tangan perenang.

Latihan

1. Jelaskan yang dimaksud dengan renang gaya kupu-kupu
2. Jelaskan tahapan Rangkaian gerakan renang gaya kupu-kupu

Daftar Pustaka

Dwijowinoto, Kasiyo. 1979. *Renang: Metoda, Tehnik, Pola*. Semarang: FKIK IKIP.

Hendrayana, Yudi dan Wahyoedi. 2004. *Model Pembelajaran Aquatik dan Aktivitas Air*. Jakarta: Depdiknas.

Kurniawati Nani. 2014. *Renang itu Mudah*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.

Orr, Rob dan J.B. Tyler. 1999. *Dasar-dasar Renang*. Bandung: Angkasa

Pitwanto. 2019. *Belajar Renang Gaya Dada Mudah dan Menyenangkan*. Yogyakarta: Deepublish

Subagyo. 2018. *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta : LPPM UNY

Falaahudin Ardhika. 2013. *Evaluasi Program Pembinaan Renang di Club Tirta Serayu, TCS, Bumi Pala, Dezender, dan Spectrum di Provinsi Jawa Tengah*. Yogyakarta: Tesis.

<https://seputarilmu.com/2019/03/gaya-renang.html>

