

RENANG GAYA KUPU- KUPU (*BUTTERFLY*)

Oleh:

Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

Sejarah renang gaya kupu- kupu (*butterfly*)

- ▣ Gaya kupu- kupu (*butterfly*) adalah suatu variasi dari gaya katak (gaya dada ortodox)
- ▣ Menurut S.P.J. Borsten, Penulis buku “De Zwemsport”, pada tahun 1926 sudah ada beberapa perenang yang melakukan suatu gaya yang menyerupai gaya kupu-kupu
- ▣ sumber lain yang menyatakan bahwa seorang perenang Jerman Erich Radmacher, pada tahun 1926 pertama kalinya merenangkan gaya ini dan pada tahun 1927 merenangkan di Amerika

- ❑ Gaya kupu-kupu pertama diperkenalkan sebagai suatu bentuk dari gaya dada dimana gerakan kakinya gaya dada dengan tarikan tangannya gaya kupu-kupu
- ❑ Pada mulanya gaya kupu ini dilakukan dengan menggunakan pukulan kaki katak karena pada masa itu belum ada perkembangan yang dirasa lebih baik dari pukulan kaki katak, dan pukulan katak tersebut yang dianggap menguntungkan
- ❑ Pada tahun 1952 FINA memisahkan dua gaya itu dan meresmikan penggunaan kaki dolpin pada gaya kupu-kupu, karena pukulan ikan dolpin ini lebih menguntungkan bagi perenang disamping lebih cepat juga gerakan kaki dolpin ini bisa mengikuti gerakan ayunan lengan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan sejak tahun 1953 semua rekor gaya kupu telah dipecahkan dengan pukulan ikan dolpin.

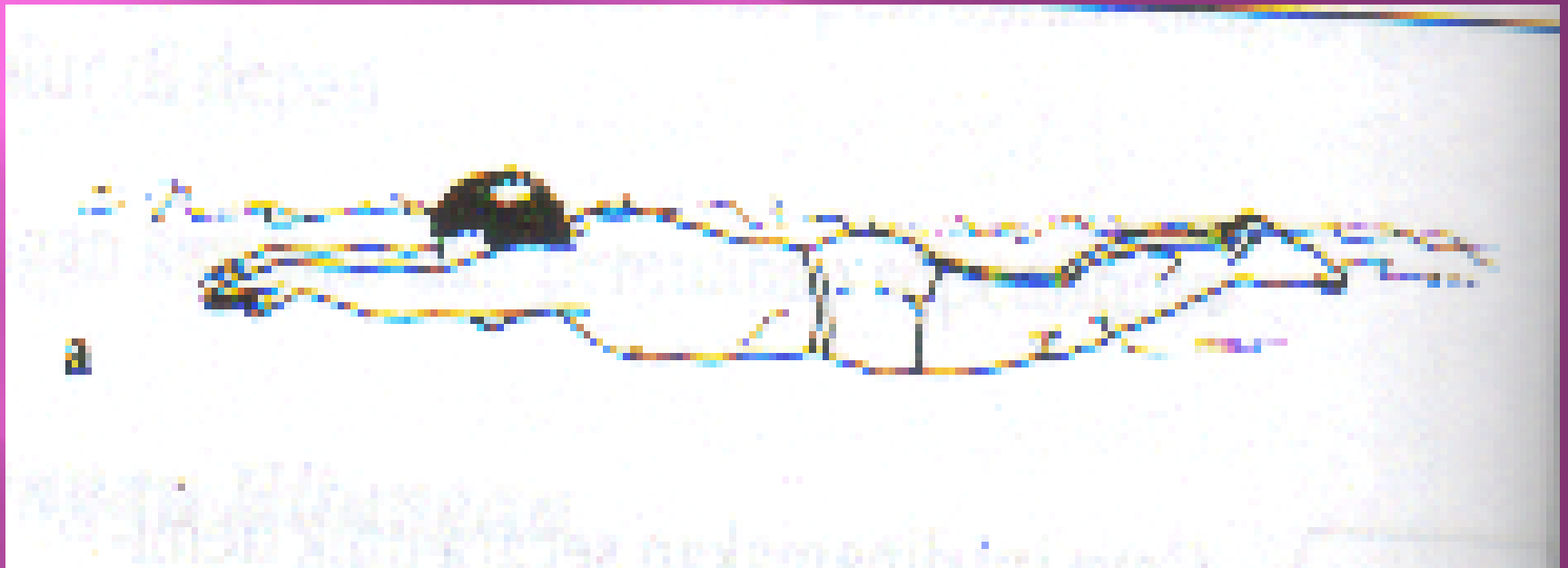
- ▣ Gaya kupu-kupu dapat dikatakan menyerupai gaya *crawl* dalam hal bahwa lengan dan kaki bekerja serupa, dengan kekecualian yang nyata bahwa kedua lengan bergerak bersamaan, demikian juga kedua kakinya
- ▣ Gaya kupu-kupu banyak serupa dengan gaya *crawl*, dalam hal kelompok-kelompok otot dan mekanika yang digunakan sehingga banyak perenang gaya *crawl* dapat renang gaya kupu-kupu dengan hanya sedikit waktu latihan dalam gaya kupu-kupu. Hal yang sebaliknya juga betul : banyak perenang gaya kupu-kupu yang top dapat berlatih ke *crawl* dan melakukan dengan baik tanpa banyak kesukaran.

Tehnik renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)

Posisi badan: Pada gaya kupu-kupu ada lebih banyak gerakan badan ke atas dan bawah daripada gaya renang yang lain. Gerakan ini bukanlah suatu gerakan yang dipaksa, tetapi hasil dari tiga faktor utama :

- 1) Gerakan menjejakan kaki ke bawah memaksa pinggul ke atas,
 - 2) Inertia dari proses *recovery* lengan cenderung menarik kepala dan bahu ke bawah,
 - 3) Bagian pertama dari tarikan cenderung membuat kepala dan bahu naik ke atas
- ▣ Perenang-perenang gaya kupu-kupu yang menggunakan gaya ini dengan baik berkata bahwa mereka merasakan suatu gerakan mengalir dari tubuh mereka, dan suatu naik turun yang lambat tapi ritmis dalam posisi badan.
 - ▣ Pengamatan yang teliti dari film atau serangkaian gambar-gambar dari perenang-perenang gaya kupu-kupu yang baik menunjukkan bahwa mereka melakukan *timing* pada gerakan kaki, tarikan dan pengangkatan kepala untuk bernapas sedemikian hingga secara relatif badan tetap horizontal

- ▣ Pinggul dari seorang perenang gaya kupu-kupu yang baik dekat dengan permukaan air dan sudut dari badannya pada umumnya



Gerakan kaki

- ❑ Gerakan kaki ini adalah yang tercepat dari keempat gaya kompetitif apabila dilakukan dalam latihan kaki dengan papan renang
- ❑ Gerakan kaki itu sukar untuk beberapa perenang dan membutuhkan fleksibilitas mata kaki yang baik (*flenter flexion*).
- ❑ Gerakan kaki kebawah yang pertama, gerakan yang terjadi segera setelah lengan masuk air, biasanya lebih besar dan lebih kuat dari gerakan kaki yang kedua. Gerakan kaki pertama untuk mendorong perenang maju dan berfungsi untuk mengangkat pinggulnya serta membuat tubuhnya dalam posisi horizontal yang hampir *streamline* betul ketika tarikan lengan dilakukan

- ❑ Gerakan kaki kedua terjadi selama bagian terakhir dari tarikan lengan. Gerakan ini hampir selamanya lebih kecil dari gerakan kaki pertama, dan berfungsinya ialah untuk membatalkan efek turunnya pinggul dari bagian terakhir tarikan terhadap posisi badan
- ❑ Beberapa perenang tidak menggunakan gerakan kaki kedua, dan akibatnya pinggul terdesak kebawah oleh bagian akhir dari tarikan. Bahkan juga beberapa perenang yang baik menghilangkan gerakan kaki yang kedua ini apabila mereka lelah, atau gerakan kedua ini demikian kecil dan lemahnya sehingga hampir tak terlihat, sehingga sangat merugikan

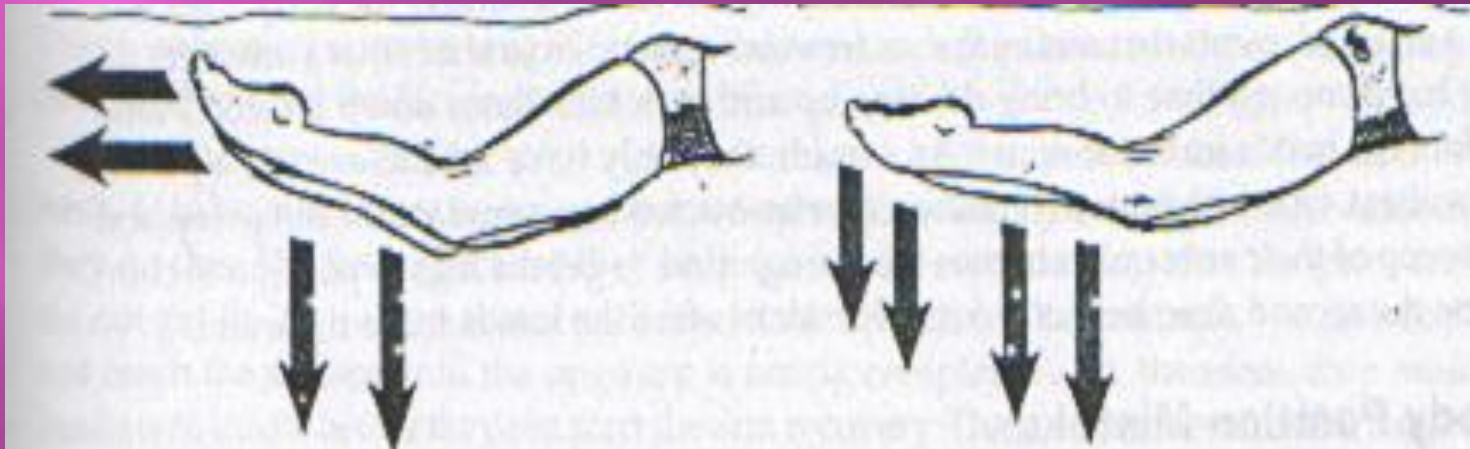
- ▣ Apabila seorang perenang dengan tarikan lengan yang sangat kuat melakukan *sprint* dan menggunakan *finish* yang kuat pada tarikannya, kedua gerakan kaki *per-cycle* akan hampir sama kuatnya
- ▣ Bagian penting dari gerakan kaki itu ialah pada pukulan kebawah sehingga kecepatan kaki kebawah lebih dari dua kali kecepatan kaki ke atas
- ▣ Banyak perenang melakukan tekukan pada pinggul ketika melakukan gerakan dolphin, terutama selama phase kebawah. Tekukan pada pinggul ini jangan dipaksakan, tetapi apabila terjadi dengan wajar hanya diperbolehkan sampai batas yang tidak membuat gerakan kaki itu menjadi tidak sah. Besarnya tekukan pada panggul akan tergantung pada *femur* (tulang pada kaki bagian atas) pada sendi pinggul.

RANGKAIAN GERAKAN KAKI

- ❑ Tungkai-tungkai ada pada dasar dari tendangan kebawahnya dengan tumit pada hampir kedalaman dua kaki
- ❑ Tungkai-tungkai dibawa ke atas dengan tanpa tekanan pada lutut. Gerakan khusus ini disenangi dan terlihat pada semua gerakan kaki yang baik. Pukulan ke atas dari kaki ini tidak menimbulkan dorongan kedepan.
- ❑ Tungkai-tungkai yang terentang terus keatas pengangkatan tungkai-tungkai ini mengakibatkan turunnya pinggul.
- ❑ Tungkai bagian atas mulai turun, ketika ujung-ujung kaki mulai ke atas. Gerakan kombinasi ini dapat dilakukan karena tekukan pada lutut.

- ❑ Kecepatan gerakan kebawah dari kaki bagian atas ditambah, tetapi gerakan tekukan lutut yang makin bertambah mengangkat ujung-ujung kaki lebih dekat kepermukaan air. Pinggul ada pada titik terbawah didalam air.
- ❑ Ketika tekukan lutut mencapai 90° , ujung-ujung kaki yang sekarang ada pada puncak pukulan ke atas, mulai menekan bagian bawah dalam persiapan untuk memulai pukulan kebawah.
- ❑ Phase dorongan dari gerakan ekor ikan mulai ketika ujung-ujung kaki ditendangkan kebawah dengan suatu renatangan penuh atau *plantar flexion* dari mata kaki. Pada saat ini jelaslah mengapa diperlukan kelentukan mata kaki yang baik.
- ❑ Tendangan kaki bawah berlangsung terus tanpa suatu perubahan yang nyata dari pada posisi kaki bagian atas. Gerakan kebawah dari kaki ini menyebabkan terangkatnya pinggul mendekati permukaan air.

- Ketika lutut terentang, ujung kaki terus kebawah dan kaki bagian atas mulai naik.
- Tendangan ke atas ujung kaki telah selesai ketika lutut terlentang sepenuhnya. Kaki bagian atas mulai ke atas dan beberapa dari momentum ke atas ini sekarang dipindahkan ke kaki bagian bawah. Siklus ini telah selesai.



Tarikan lengan

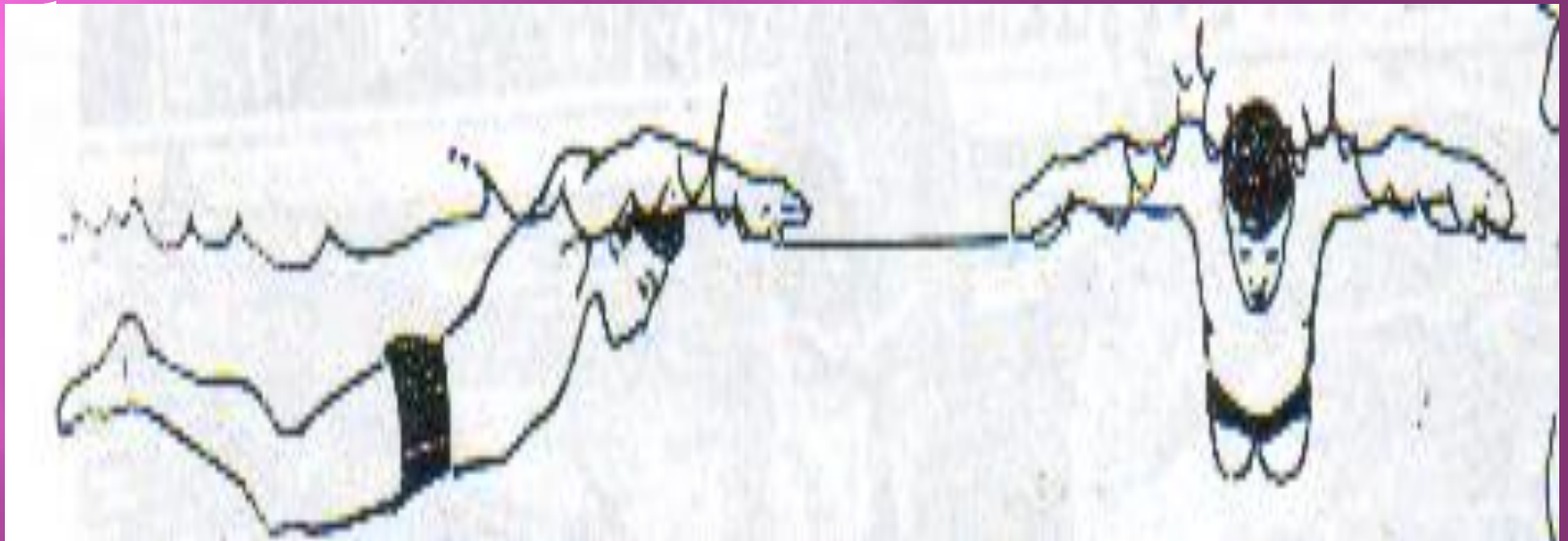
- semua perenang kupu-kupu kelas dunia, menggunakan tarikan tangan sebagai berikut yaitu: dengan pola lengan digambarkan secara berbeda-beda sebagai suatu lobang kunci, gelas pasir, atau tarikan 8 dobel (angka 8)



Recovery Lengan

- ▣ Persiapan untuk *recovery* lengan dilakukan sebelum tarikan lengan selesai. Ada saling melengkapi dari kedua phase ini, karena lengan-lengan bagian atas siku-siku telah mulai kembali/*recover* ketika tangan-tangan masih meneruskan dorongannya ke belakang. Tangan pada akhir dari tarikan tidak langsung mendorong ke belakang, tetapi mengayun keluar dalam suatu gerakan memutar

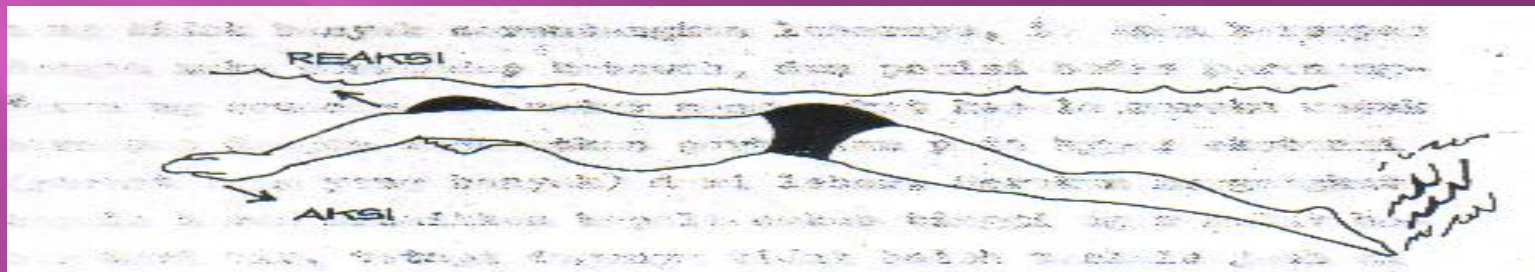
- Recovery dimulai dengan siku agak menekuk dan ketika tangan-tangan meninggalkan air, lengan-lengan mulai mengayun ke depan dalam suatu parabola yang rendah dan datar, menjadi terentang sepenuhnya terutama disebabkan karena *centrifugal* yang ditimbulkan oleh gerakan sirkuler kedua



Transisi dari Recovery ke Tarikan

- ▣ Suatu kesalahan umum yang banyak dilakukan oleh para perenang-perenang terjadi sebelum lengan masuk air. Apabila perenang pada saat ini memperlambat gerakannya lengannya, momentum kebawah dari lengan dipindahkan kebadan dan perenang lebih jauh masuk dibawah air dari pada seharusnya
- ▣ Momentum kebawah dari lengan harus diabsorsi oleh air dan bukannya dibatalkan oleh gerakan otot. Gerakan ini tidak hanya menyebabkan badan masuk lebih dalam kedalam air. Apabila tarikan dimulai pada titik ini, tenaga dari bagian pertama tarikan diarahkan kebawah dan akibatnya perenang terangkat naik.

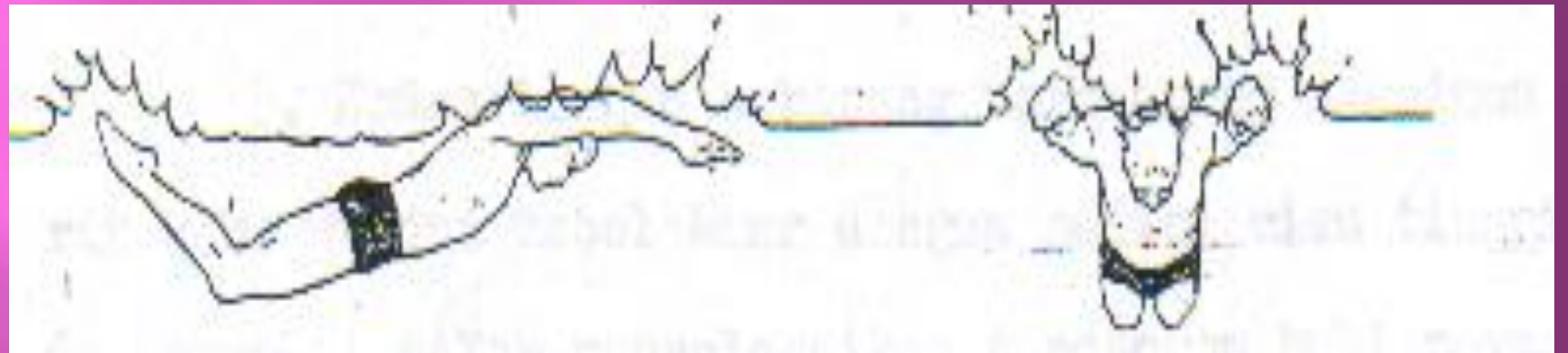
- Apabila perenang membiarkan momentum dari lengan, yang timbul selama *recovery*, menyebabkan lengan-lengan agak tenggelam tanpa menarik kepala dan bahu kebawah sampai posisi rendah seperti dalam Gambar I, ia akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk menggunakan tenaga tarikannya lebih kearah belakang dan kurang kearah bawah seperti gambar II Kekurangan/kesalahan ini banyak menyebabkan naik turun yang berlebihan dari perenang gaya kupu-kupu.



Pernapasan dan *timing*-nya

- ▣ Perenang-perenang yang tidak bisa berenang gaya kupu-kupu seringkali mengeluh pegal pada otot-otot belakang leher apabila mereka mulai renang dalam gaya itu. Otot-otot leher posterior (*splenius capitus, splenius cervicus*) digunakan untuk mengangkat kepala dengan hyper-ekstensi dari leher, dengan demikian bahu-bahu akan tetap tinggal rendah dalam air ketika perenang bernapas dan setelah pernafasaan selesai, otot-otot ini harus mengendor dan kepala menunduk sampai hampir lurus dengan badan

- ▣ Kevin Barry, juara Olympiade 1964 dalam gaya kupu-kupu mengatakan bahwa apabila ia berenang dengan baik dalam kolam yang tenang, ia mencoba membuat alur dalam air dengan dagunya. Dalam air yang bergelombang, posisi dagu yang rendah ini sukar dan perenang mungkin menelan air.
- ▣ Apabila pengangkatan kepala *timing*-nya betul, gerakan ini dapat berfungsi menjaga posisi badan secara relatif datar. Karena tarikan lengan menyebabkan badan naik dalam air dan pengangkatan kepala menyebabkan badan turun lebih rendah dalam air



MENGAJAR GAYA KUPU

- ▣ MENGAPUNG DI TEMPAT
- ▣ MELUNCUR
- ▣ GERAKAN KAKI DITEMPAT
- ▣ GERAKAN KAKI PAKAI PELAMPUNG/DIPEGANGI
- ▣ MELUNCUR GERAKAN KAKI
- ▣ GERAKAN TANGAN DITEMPAT
- ▣ GERAKAN TANGAN SAMBIL JALAN
(DENGAN/TANPA ALAT)
- ▣ MELUNCUR,-GERAKAN TANGAN-GERAKAN KAKI
- ▣ LATIHAN NAFAS DI TEMPAT
- ▣ MELUNCUR,-GERAKAN KAKI-GERAKAN TANGAN-
NAFAS
- ▣ KOMBINASI GERAKAN KAKI , GERAKAN TANGAN
DAN NAFAS

NOMOR YANG DIPERLOMBAKAN

- ▣ 50 METER
- ▣ 100 METER
- ▣ 200 METER