



## Tinjauan Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang

**Aldi Mardinus<sup>1</sup>, Maidarman<sup>2</sup>**

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>[Aldimardinus3@gmail.com](mailto:Aldimardinus3@gmail.com), <sup>2</sup>[maidarman@gmail.com](mailto:maidarman@gmail.com)

**Kata Kunci** : Renang Gaya Kupu-Kupu

**Abstrak** : Kesalahan-kesalahan tersebut meliputi kesalahan pada gerakan lengan, gerakan tungkai, koordinasi gerak, gerakan pernafasan, dan posisi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet pemula perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 13 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu maka dilakukan pengamatan menggunakan lembar observasi (format penilaian) teknik renang gaya kupu-kupu oleh *judgement* (penilai). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus tabulasi frekwensi. Hasil penelitian: Tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet pemula perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat cukup.

**Keywords:** *Butterfly Style Swimming*

**Abstrac:** *The butterfly-style swimming technique movement by some of the beginner athletes of the Tirta Kaluang swimming pool in Padang City is mistakes. These errors include errors in arm movements, leg movements, movement coordination, breathing movements, and body position. This study aims to determine the level of mastery of swimming technique in butterfly style of beginner athletes in the swimming association of Tirta Kaluang, Padang City. The research design used was descriptive research. The research sample consisted of 13 people with purposive sampling sampling technique. To measure the mastery of butterfly-style swimming techniques, observations were made using the observation sheet (assessment format) of the butterfly-style swimming technique by judgment. Data analysis techniques used descriptive statistics with frequency tabulation formula. Results: The level of mastery of the butterfly style swimming technique of beginner athletes at the Tirta Kaluang swimming pool in Padang City was at a sufficient level.*

### PENDAHULUAN

Sederet permasalahan yang peneliti temukan tersebut hanya sebatas pengamatan dan pengetahuan peneliti semata. Namun permasalahan tersebut suatu saat akan memberikan dampak buruk terhadap prestasi atlet dimasa depan. Idealnya atlet pemula harus menguasai semua teknik renang, khususnya teknik renang gaya kupu-kupu yang dianggap sebagai gaya yang paling sulit dari empat gaya yang ada. Jika kesalahan-kesalahan gerak yang terjadi pada

saat ini terus dibiarkan maka hal ini dapat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet, khususnya pada teknik renang gaya kupu-kupu. Rendahnya prestasi renang gaya kupu-kupu atlet kelompok prestasi perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang kuat keyakinan peneliti ada kaitannya dengan penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang dimiliki atlet.

Rendahnya prestasi atlet Tirta Kaluang Kota Padang pada teknik renang gaya kupu-kupu tentu disebabkan dan dipengaruhi oleh berbagai

faktor. Adapun faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Syafruddin (2011:81). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, pembina, iklim, wasit, penonton, cuaca, gizi, sarana, motivasi orang tua, dan prasarana dan sebagainya.

Penguasaan teknik yang baik mesti dimiliki oleh setiap atlet. Teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan efisien mungkin. Teknik renang gaya kupu-kupu merupakan cara khusus yang dikembangkan untuk melakukan gerakan teknik renang gaya kupu-kupu, agar aktivitas renang dapat dilakukan dengan efektif dan efisien. Jika perenang atau atlet tidak dapat menguasai teknik gaya kupu-kupu dengan baik dan benar maka hal ini akan mempengaruhi kepada kecepatan berenang. Bilamana atlet kalah cepat berenang gaya kupu-kupu dengan atlet lain maka atlet tercepatlah yang berhak mendulang kemenangan. Dengan demikian amat penting penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk meraih prestasi pada nomor-nomor gaya kupu-kupu dalam sebuah kompetisi.

Kesalahan gerak teknik renang gaya kupu-kupu atlet kelompok pemula yang menjadi masalah dalam penelitian ini hanya sebatas pengamatan peneliti semata. Untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik renang gaya kupu-kupu maka pelatih tentu memiliki pengalaman bagaimana cara memberikan latihan dan metoda latihan. Namun agar latihan perbaikan atau penguasaan teknik yang dilakukan dapat berlangsung dengan efektif dan efisien maka dibutuhkan data kuantitatif penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu dari atlet pemula. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet pemula perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang. Dimana melalui penelitian yang dilakukan tersebut dapat diperoleh data dan informasi terkait penguasaan teknik renang gaya

kupu-kupu. Informasi atau data tersebut dapat menjadi bahan pelatih untuk menentukan bentuk latihan dan metoda latihan yang paling efektif dan efisien untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan teknik renang gaya kupu-kupu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, Berdasarkan hal tersebut maka sampel penelitian berjumlah 13 orang, dari 13 orang maka putera 9 orang (KU 13 -14 dan KU 11 - 12) dan puteri 4 orang (KU 13 -14 dan KU 11 - 12). Adapun pertimbangan peneliti dalam pemilihan sampel adalah: 1) pengambilan sampel berdasarkan masalah penelitian, 2) atlet pemula merupakan individu-individu yang sedang dalam masa pematangan teknik, salah satunya teknik renang gaya kupu-kupu. 3) Untuk menilai teknik renang gaya kupu-kupu tentunya atlet yang telah dapat menguasai gerakan renang gaya kupu-kupu, bukan atlet yang baru dikenalkan teknik renang gaya kupu-kupu.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Menurut Arikunto (1999:56) mengatakan bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti

## **HASIL**

### **1. Posisi tubuh**

Berdasarkan analisis data penguasaan teknik pada indikator posisi tubuh teknik renang gaya kupu-kupu, maka diperoleh tingkat penguasaan teknik maksimal= 100,0% (sangat baik), tingkat penguasaan teknik minimal= 60,0% (cukup), standar deviasi= 16,33 dan tingkat penguasaan teknik rata-rata= 80,0% (baik). Untuk lebih jelasnya distribusi data dari indikator posisi tubuh teknik renang gaya kupu-kupu maka dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi batang sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu

Interval Persentase Skor (%)	Frekuensi		Kategori
	Absolut	Relatif	
81 – 100	4	30,8%	Sangat Baik
61 – 80	5	38,5%	Baik
41 – 60	4	30,8%	Cukup
21 – 40	0	0,0%	Kurang
00 – 20	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	13	100,0%	

Dapat dijelaskan penyebaran data penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk indikator posisi tubuh. Dimana dari 13 orang sampel: 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 81% - 100% yang tergolong kategori sangat baik. 5 orang (38,5%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 61% - 80% yang tergolong kategori baik. 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 41% - 60% yang tergolong kategori cukup.

## 2. Gerakan Tungkai

Data penguasaan teknik gaya kupu-kupu pada indikator gerakan tungkai maka diperoleh tingkat penguasaan teknik maksimal = 80,0% (baik), tingkat penguasaan teknik minimal = 25,0% (kurang), standar deviasi = 16,88 dan tingkat penguasaan teknik rata-rata = 56,54% (cukup). Untuk lebih jelasnya distribusi data penguasaan gerakan tungkai teknik renang gaya kupu-kupu maka dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Indikator Gerakan Tungkai

Interval Persentase Skor (%)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
81 – 100	0	0,0%	Sangat Baik
61 – 80	6	46,2%	Baik
41 – 60	4	30,8%	cukup
21 – 40	3	23,1%	Kurang
00 – 20	0	0,0%	Kurang Sekali
Total	13	100,0%	

Dapat dijelaskan penyebaran data penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk indikator gerakan tungkai. Dimana dari 13 orang sampel: 6 orang (46,2%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 61% - 80% yang tergolong kategori baik. 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 41% - 60% yang tergolong kategori cukup.

(30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 41% - 60% yang tergolong kategori cukup. 3 orang (23,1%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 21%-40% yang tergolong kategori kurang.

## 3. Gerakan Lengan

Analisis data tingkat penguasaan teknik pada indikator gerakan lengan teknik renang gaya kupu-kupu maka diperoleh tingkat penguasaan teknik maksimal = 66,67% (baik), tingkat penguasaan teknik minimal = 20,00%, (kurang sekali) standar deviasi = 14,98% dan tingkat penguasaan teknik rata-rata = 45,90 (cukup). Untuk lebih jelasnya distribusi data penguasaan teknik untuk indikator gerakan lengan maka dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Indikator Gerakan Lengan

Interval Persentase Skor (%)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
81 – 100	0	0,0%	Sangat Baik
61 – 80	2	15,4%	Baik
41 – 60	6	46,2%	Cukup
21 – 40	4	30,8%	Kurang
00 – 20	1	7,7%	Kurang Sekali
Total	13	100,0%	

Dapat dijelaskan penyebaran data penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk indikator gerakan lengan. Dimana dari 13 orang sampel: 2 orang (15,4%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 61% - 80% yang tergolong kategori baik. 6 orang (46,2%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 41% - 60% yang tergolong kategori cukup. 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 21% - 40% yang tergolong kategori kurang.

## 4. Pernafasan

Analisis data penguasaan teknik pada indikator gerakan pernafasan teknik renang gaya kupu-kupu, maka diperoleh tingkat penguasaan teknik maksimal=10, tingkat penguasaan teknik minimal =7, standar deviasi=1,15 dan tingkat penguasaan teknik rata-rata=9,0.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang gaya kupu-kupu Untuk Indikator Gerakan Pernafasan

Interval Persentase Skor (%)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
81 – 100	0	0,0%	Sangat Baik
61 – 80	3	23,1%	Baik
41 – 60	4	30,8%	cukup
21 – 40	5	38,5%	Kurang
00 – 20	1	7,7%	Kurang Sekali
Total	13	100,0%	

Dapat dijelaskan penyebaran data penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk indikator pernafasan. Dimana dari 13 orang sampel: 3 orang (23,1%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 61% - 80% yang tergolong kategoribaik 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 41% - 60% yang tergolong kategori cukup 5 orang (38,5%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 21% - 40% yang tergolong kategori kurang 1 orang (7,7%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 0% - 40% yang tergolong kategori kurang sekali.

### 5. Koordinasi Gerak

Analisis data penguasaan teknik pada indikator Koordinasi Gerak teknik renang gaya kupu-kupu, maka diperoleh tingkat penguasaan teknik maksimal = 60,0% (cukup), tingkat penguasaan teknik minimal = 20,0% (kurang sekali), standar deviasi = 15,53% dan tingkat penguasaan teknik rata-rata = 37,44% (kurang).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Untuk Indikator Koordinasi Gerak

Interval Persentase Skor (%)	Frekuensi		Kategori
	Absolut (fa)	Relatif (%)	
81 – 100	0	0,0%	Sangat Baik
61 – 80	0	0,0%	Baik
41 – 60	3	23,1%	cukup
21 – 40	6	46,2%	Kurang
00 – 20	4	30,8%	Kurang Sekali
Total	13	100,0%	

Dapat dijelaskan penyebaran data penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu untuk indikator koordinasi gerak. Dimana dari 13 orang sampel: 3 orang (23,1%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara

41% - 60% yang tergolong kategori cukup 6 orang (46,2%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 21% - 40% yang tergolong kategori kurang 4 orang (30,8%) mendapatkan nilai dengan tingkat penguasaan teknik berkisar antara 0% - 40% yang tergolong kategori kurang sekali.

Kemudian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berbunyi: bagaimanakah tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet pemula perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang ? maka dapat dicari dengan rumus tabulasi frekuensi. Tabel berikut merupakan hasil dari analisis data dengan menggunakan tabulasi frekuensi.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Data Tingkat Penguasaan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu

Variabel	Skor Ideal	Skor Capaian	% Skor Capaian	Kategori
Teknik Gaya Kupu-Kupu	1040	516	49,62%	Cukup

Skor ideal untuk format penilaian atau lembar penilaian teknik renang gaya kupu-kupu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1040 skor. Skor ini didapat dengan cara mengalikan jumlah item gerakan yang dinilai dengan jumlah skor tertinggi penilaian dan dikalikan lagi dengan jumlah sampel ( $16 \times 5 \times 13 = 1040$ ). Kemudian dari hasil analisis data yang dilakukan diperoleh total skor capaian dari 13 orang sampel sebesar 516. Dengan demikian maka untuk mengetahui persentase tingkat capaian skor maka dapat dilakukann dengan cara membagi skor capaian dengan skor ideal kemudian dikalikan dengan seratus persen atau  $(516/1040) \times 100\% = 49,62\%$  dengan kategori sangat baik.

### PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa rata-rata tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang adalah 49,62% yang termasuk kategori (nilai) cukup. Berdasarkan norma penilaian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupuatlet pemula Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang pada saat ini berada pada tingkat cukup.

Dari hasil penelitian tersebut tentu hal ini sesuai dengan tingkatan pengalaman latihan dan belajar atlet yang masih berada pada tingkat pemula untuk atlet. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi bahan informasi dan bahan evaluasi oleh pelatih Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang untuk membuat program latihan ke depannya.

Memiliki tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu pada tingkat sangat baik (baik sekali) merupakan sebuah prestasi yang dilihat secara micro. Tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik merupakan modal awal bagi atlet untuk menjadi atlet atau perenang gaya kupu-kupu. Karena penguasaan teknik yang baik dapat dipandang sebagai prestasi maka untuk memiliki tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pendapat Zimmermann dalam Syafruddin (2011:76-77) mengatakan” bahwa prestasi dipengaruhi oleh: unsur teknik, kondisi fisik, taktik dan mental yang menyatu menjadi suatu bingkai yang tidak dapat dipisahkan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu prestasi secara maksimal, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kondisi dari masing-masing unsur prsetasi tersebut berada pada tingkat baik sekali. Dalam pencapaian prestasi empat unsur tersebut (teknik, taktik, kondisi fisik dan mental) melebur menjadi satu kesatuan utuh yang saling terkait satu sama lain. Jika salah satu dari unsur prestasi tersebut tidak dalam kondisi yang baik maka unsur-unsur yang lainnya akan ikut terpengaruhi dan hal ini akan mengganggu penampilan seorang atlet pada saat bertanding maupun latihan. Jika hal itu terjadi tentu saja pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara maksimal, salah satu contohnya adalah prestasi renang gaya kupu-kupu.

Penguasaan teknik renang gaya kupu-kupusecara baik dan benar bukanlah hal semata yang menunjang pencapaian prestasi renang gaya kupu-kupu secara maksimal. Sebab penguasaan teknik bukanlah faktor tunggal yang mempengaruhi pencapaian prestasi renang gaya kupu-kupu, melainkan salah satu diantaranya. Artinya terdapat berbagai faktor lain yang memiliki peranan penting dalam pencapaian suatu prestasi renang gaya kupu-kupu secara maksimal.

Walaupun penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu baik sekali, namun tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapain pretasi tidak dapat diraih secara maksimal. Menurut Syafruddin (2011:78) mengatakan “kondisi fisik dan teknik merupakan dasar untuk mengembangkan taktik, jika kondisi fisik berada pada tingkat yang rendah maka untuk mengaplikasikan teknik secara efektif dan efisien tidak dapat dilakukan”.

Menurut Kurnia (1987:35) “Gaya kupu-kupu dengan kaki *dolphin* diperkenalkan perenang Gyorgi dari Hongaria”. Pendapat Marzuki (1999:93) mengatakan “Gaya kupu-kupu dengan *dolphinkick* atau pula yang menyebutkan gaya lumba-lumba”. Menurut Haller (1982:39) “Gaya kupu-kupu dilakukan dengan carakedua lengan harus digerakan ke depan bersama-sama di atas air dan harus ditarik ke belakang pada saat yang sama pula. Kecuali itu sikap harus sedemikian sehingga seakan-akan menghadap air dengan kedua bahu parallel dengan permukaan”. PRSI dalam Maidarman (2014:11) menjelaskan “Badan tetap terlungkup dan kedua bahu harus segaris dengan permukaan air secara normal, kedua tangan harus dibawa ke depan bersamaan di atas permukaan air dan ditarik bersamaan ke belakang terus menerus, gerakan kaki ke atas dan ke bawah harus bersamaan”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa unsur kondisi fisik berperan memberikan kesanggupan bagi tubuh seorang atlet untuk menampilkan teknik yang baik dan benar secara efektif dan efisien dalam pencapaian prestasi. Jika atlet tidak memiliki tingkat kondisi fisik yang baik meskipun memiliki penguasaan teknik yang baik maka atlet tersebut tidak dapat berenang dengan cepat dan mampu mempertahankan kecepatan tersebut. Sebagai contoh pada nomor renang gaya kupu-kupu 100 meter, jika atlet hanya mengandalkan penguasaan teknik semata tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik maka atlet tersebut tidak akan mampu berenang sejauh 100 meter dengan kecepatan berenang yang konstan. Rendahnya kondisi fisik mengakibatkan perenang tidak dapat mempertahankan frekuensi gerakan lengan dan kaki teknik renang secara konstan, sehingga hal ini mempengaruhi perolehan pencapaian waktu.

## **SIMPULAN**

Tingkat penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu atlet pemula perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada kategori cukup dengan perolehan nilai rata-rata persentase tingkat penguasaan teknik sebesar 49,62%

Dari 13 orang atlet diperoleh 3 orang (23,1%) memiliki nilai persentase tingkat penguasaan teknik berada pada kategori baik, 7 orang (53,8%) memiliki nilai persentase tingkat penguasaan teknik berada pada kategori sedang, dan 3 orang (23,1%) memiliki nilai persentase tingkat penguasaan teknik berada pada kategori kurang

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*: FIK UNP.
- Maidarman. 2014. *Renang Spesialisasi*. Padang: FIK UNP.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.