

SUMBANGAN PIKIRAN DALAM PENGAJARAN PENDIDIKAN GERAK RENANG

Oleh
FX. Sugiyanto

Abstrak

Terbatasnya waktu yang ada dalam Kurikulum dan banyaknya ketrampilan pendidikan gerak renang yang harus dikuasai, memerlukan urutan yang dianggap paling efisien untuk menguasai ketrampilan tersebut.

Adapun urutan Gaya Rimau (The Front Crawl Stroke), Gaya Punggung (The Back Crawl Stroke), Gaya Dolphin (The Dolphin Kick) dan Gaya Dada (The Breast Stroke), dipandang mempunyai transfer yang paling tinggi di antara urutan lainnya dalam mempelajari ketrampilan pendidikan gerak renang.

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pada tahun ajaran baru 1986 IKIP YOGYAKARTA mempergunakan kurikulum baru. Di mana kurikulum yang lama dianggap sudah tidak memadai lagi. Pada dasarnya menurut S. Nasution (1982, h. 210) pembaharuan kurikulum merupakan hal biasa. Malahan mempertahankan kurikulum yang ada akan merugikan anak-anak dan dengan demikian fungsi kurikulum itu sendiri. Pembaharuan pendidikan juga dapat mengubah kebiasaan lama dan masalah urutan atau sequence turut mengalami perubahan. Dalam menentukan urutan inilah yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya dalam pengajaran pendidikan gerak renang.

Karena sedikitnya mahasiswa FPOK IKIP YOGYAKARTA yang menambah keterampilan di luar jam pelajaran, dan ada beberapa mahasiswa yang baru mengenal kolam renang setelah menjadi mahasiswa FPOK sehingga tertinggal dalam menguasai keterampilan, akibatnya banyak mahasiswa yang tidak lulus dalam menempuh ujian pendidikan gerak renang. Oleh sebab itu perlu dicari urutan yang paling efisien dalam mengajarkan pendidikan gerak renang di FPOK-IKIP YOGYAKARTA.

Perumusan Masalah

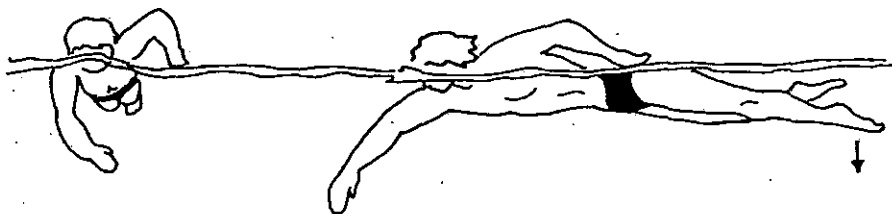
Mana yang lebih efisien di antara dua urutan:

- Gaya rimau, gaya dada, gaya punggung dan gaya dolphin dengan
- Gaya rimau, gaya punggung, gaya dolphin dan gaya dada?

Batasan Istilah

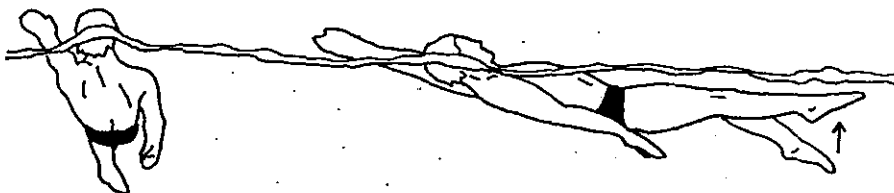
Agar tidak terjadi salah pengertian maka di bawah ini diuraikan beberapa istilah yang dianggap kurang jelas. Menurut Arma Abdoellah dkk. (1981. h. 278). Gaya Rimau (The Front Crawl Stroke), adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.

Gambar 1.



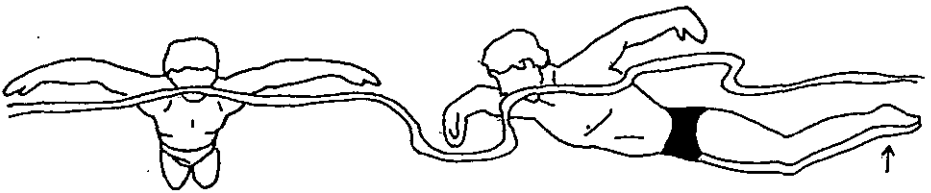
Gaya Punggung (The Back Crawl Stroke), adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gerakan renang dalam gaya punggung mirip dengan gerakan gaya rimau, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan.

Gambar 2.



Gaya Dolphin (The Dolphin Kick), adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan ke muka di atas permukaan air dan dikembalikan ke belakang serempak dan simetris. Badan harus tetap menelungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Semua gerakan kaki harus dilakukan dengan serempak dan simetris. Gerak kaki yang serempak ke atas dan ke bawah dalam bidang vertikal.

Gambar 3.



Gaya Dada (The Breast Stroke), sering juga disebut renang gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorongkan ke muka bersama-sama dari arah dada pada atau di bawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar.

Gambar 4.



II. PEMBAHASAN

Kurikulum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP YOGYAKARTA tahun 1985 mencantumkan pendidikan gerak renang menjadi tiga semester (1985, h. 1-3) yaitu: Teori dan praktek renang dasar, pada semester dua terdiri dari dua gaya yaitu gaya rimau (The Front Crawl Stroke) dan gaya dada (The Breast Stroke).

Teori dan praktek renang lanjut I di semester tiga mempelajari satu gaya yaitu gaya punggung (The Back Crawl Stroke). Serta teori dan praktek renang lanjut II di semester lima juga hanya mempelajari satu gaya yaitu gaya dolphin (The Dolphin Kick). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum mempelajari gaya punggung dan gaya dolphin, harus terlebih dahulu menguasai renang gaya rimau dan renang gaya dada. Urutan dalam Kurikulum tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan (1961, h. 45-73) bahwa urutan dalam pengajaran pendidikan gerak renang dimulai dari gaya rimau dan gaya dada.

Teori yang baru menyatakan bahwa urutan dalam belajar berenang sudah tidak lagi mengikuti urutan tersebut di atas. James E. Counsilman (1977, h. 144) menyatakan bahwa gaya rimau merupakan persyaratan untuk memahami atau mempelajari ketiga gaya berikutnya yaitu gaya punggung, gaya kupu-kupu (gaya dolphin), dan gaya dada. Begitu pula yang dikemukakan oleh The Canadian Red Cross Society (1974, h. 48-64) yaitu gaya rimau, gaya punggung dan gaya dada. Sedangkan Cecil Colwin (1977, h. 45-69) berpendapat bahwa dalam mempelajari keterampilan gerak renang dimulai dari gaya rimau, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada.

Dari ketiga pendapat tersebut di atas diketahui bahwa gaya rimau merupakan gaya yang harus dipelajari terlebih dahulu sebelum mempelajari ketiga gaya yang lain. Sedangkan gaya dada merupakan gaya yang terakhir untuk dipelajari. Ernest W. Maglischo (1982, h. 129) menyatakan bahwa gaya dada pada dasarnya ada dua macam, yang pertama gaya tradisional (The Traditional Style) yang digunakan oleh perenang-perenang Amerika, dengan ciri-ciri bahwa posisi badan *rata-rata air* dengan pinggul tetap pada atau dekat permukaan air dan bahu seluruhnya terletak dalam air. Pernapasan dikerjakan dengan mengangkat dan menurunkan kepala sehingga posisi *rata-rata air* dari badan dan kaki tidak terganggu.

Kedua, gaya dada yang seperti gaya Dolphin (The Dolphin Style Breast Stroke) di mana posisi pinggul lebih rendah, dan bahu dibawa ke luar permukaan air ketika mengambil napas. Gaya ini banyak digunakan oleh perenang Eropa Timur. Howard Firby menamakan gaya dada ini gaya dada alamiah (The Natural Style Breast Stroke).

Beberapa perenang terkemuka dari Barat, seperti David Wilkie dan Tracy Caulkins sangat berhasil dengan menggunakan gaya dada seperti gaya dolphin. Oleh sebab itu gaya dada ini dianggap lebih cepat bila dibandingkan dengan gaya dada tradisional, maka pelajaran di FPOK-IKIP YOGYAKARTA sebaiknya diarahkan untuk menguasai gaya dada yang seperti gaya dolphin atau gaya dada alamiah.

Karena gaya dada yang akan diajarkan adalah gaya dada yang menyerupai gaya dolphin, jadi apabila seseorang telah menguasai gaya dolphin, maka orang tersebut tidak akan mengalami kesulitan dalam mempelajari gaya dada tersebut.

Yang menjadi persoalan sekarang karena dari keempat gaya tersebut hanya diajarkan dalam tiga semester. Oleh karena itu gaya-gaya apa yang dianggap sebagai renang dasar selain gaya rimau untuk dapat diajarkan bersama-sama dalam satu semester?

Di dalam kurikulum tahun 1985, renang dasar terdiri dari gaya rimau dan gaya dada. Kedua gaya tersebut sangat berbeda baik gerakan tangan maupun gerakan kakinya. Jika dalam satu semester dalam pendidikan gerak renang kurang lebih ada 16 kali pertemuan, di mana setiap kali pertemuan lamanya 2 jam, maka masing-masing gaya harus dikuasai dalam 8 kali pertemuan. Keadaan ini penulis anggap cukup berat.

Berdasarkan teori-teori baru maka yang dapat dianggap sebagai renang dasar adalah gaya rimau dan gaya punggung. Selain dari itu apabila renang gaya rimau dan gaya punggung diajarkan dalam satu semester sebagai renang dasar akan banyak memperoleh keuntungan. Ernest W. Maglischo (1982, h. 169) menyatakan bahwa sudah sejak awal dari perlombaan-perlombaan renang, gaya punggung merupakan kebalikan dari versi gaya crawl (gaya rimau). Keyakinan bahwa gaya punggung benar-benar merupakan kebalikan dari gaya crawl diperkuat ketika teori daya angkat (lift theory) diterapkan pada mekanika kedua gaya tersebut, di mana kesamaan di antara kedua gaya itu luar biasa. Selanjutnya The Canadian Red Cross Society (1974, h. 56) beranggapan bahwa gaya punggung

adalah salah satu gaya yang mudah dipelajari dan diajarkan. Di samping itu juga tidak ada masalah dalam pernapasan. Gerakan tangan dari kedua gaya tersebut ada kesamaannya yaitu menggerakkan tangan kanan dan kiri bergantian. Sedangkan gerakan kaki pada gaya crawl dapat menggunakan pukulan Flutter Kick, begitu juga pada gaya punggung, hanya pada gaya punggung agak lebih dalam. Dilihat dari gerakan kaki saja sudah sangat menguntungkan. Jika seseorang belajar gerakan kaki gaya crawl otomatis orang tersebut juga sudah belajar gerakan kaki gaya punggung. Hal ini sangat efisien dipandang dari segi waktu. Hanya ada satu kesulitan dalam belajar gaya punggung, yaitu timbulnya perasaan takut pada waktu meletakkan kepala ke belakang, tetapi kesulitan ini tidaklah seberapa bila diingat keuntungan-keuntungan yang akan diperoleh, yang mana hal ini tidak akan didapat apabila renang dasar terdiri dari gaya rimau dan gaya dada.

III. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sequence atau urutan pendidikan gerak renang dalam kurikulum tahun 1985 yang terdiri dari gaya rimau, gaya dada, gaya punggung, dan gaya dolphin sudah kurang memadai.
2. Renang dasar sebaiknya terdiri dari gaya rimau dan gaya punggung.
3. Dengan adanya perkembangan gaya dada yang baru yaitu gaya dada yang menyerupai gaya dolphin atau gaya dada alamiah, maka sebaiknya gaya dada diajarkan setelah ketiga gaya yang lain dikuasai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arma Abdoellah dkk., *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, Sastra Budaya.
2. Colwin Cecil, *An Introduction to Swimming Coaching*, Canadian Amateur Swimming Association, Vanier City, Ottawa, Ontario, 1977.

3. Counsilman James E., *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers*, Counsilman Co., Inc., Bloomington, Indiana, 1977.
4. IKIP Yogyakarta, *Kurikulum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 1985, IKIP Yogyakarta, 1985.
5. Maglischo Ernest W., *Swimming Faster*, Mayfield Publishing Company, California State University, Chico, 1982.
6. Nasution S., *Asas-Asas Kurikulum*, Penerbit Jemmars, Bandung, 1982.
7. Ong Sioe Tjiang dan Serta Tarigan, *Renang*, Penerbit Keng Po, Jakarta-Kota, 1961.
8. The Canadian Red Cross Society, *National Instructor Guide and Reference*, Canada, Toronto, Ontario, 1974.