

# RENANG GAYA BEBAS (*CRAWL*)

Oleh:

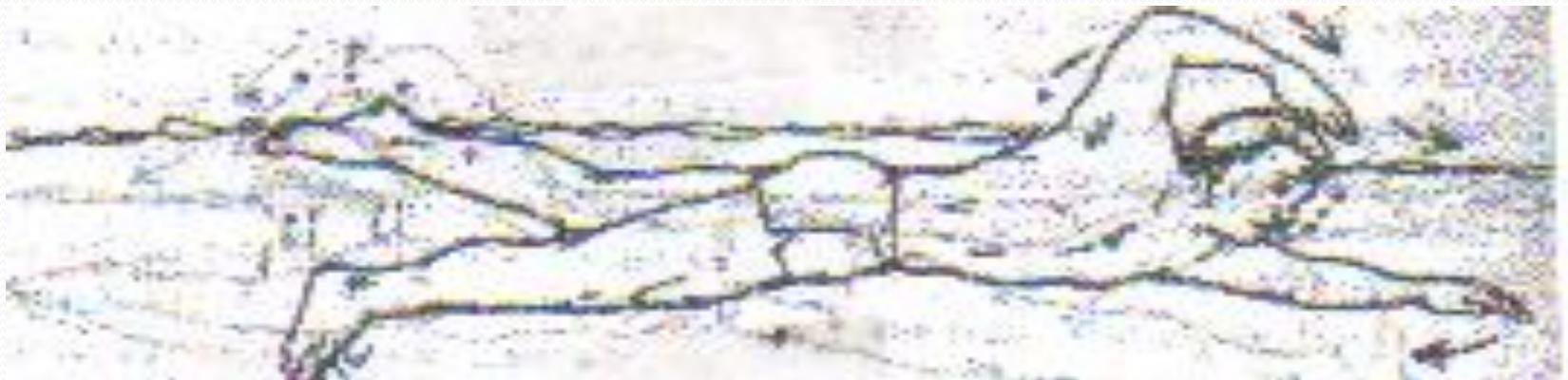
Agus Supriyanto

Email:[Agus\\_Supriyanto@uny.ac.id](mailto:Agus_Supriyanto@uny.ac.id)

- Gaya ini diambil dari gaya cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu gaya ini juga disebut gaya *Crawl*, yang berarti merangkak, nama lain gaya ini juga disebut gaya "renang anjing" (*dog style*) dan "renang rimau" (harimau).
- Untuk gaya *crawl* ini sudah sejak dulu dilakukan yaitu pada (Assyria ± 1000 Sebelum masehi, Yunani ± 570 sebelum masehi) telah direnangkan. Ini terbukti dari gambar-gambar pada benda-benda kuno.

## • **Pengertian Gaya Bebas (*Freestyle*) yaitu:**

- Suatu bentuk gerakan yang direnangkan oleh perenang dengan gaya apa saja dalam suatu perlombaan, kecuali dalam nomor perlombaan gaya ganti perorangan dan gaya ganti estafet, gaya bebas berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya punggung, gaya dada atau gaya kupu-kupu, tetapi kebanyakan perenang mengartikan gaya bebas adalah gaya *crawl* yang artinya merangkak.



Beberapa variasi renang gaya *crawl*. Cecil Colwin (4:4-7) membagi renang gaya *crawl* menjadi empat variasi :

### **1. *Versi standard***

- Dimana ketepatan gerakan lengan dapat diklasifikasikan sebagai “sudut siku-siku (*right-angle*)”. Ketika salah satu lengan telah masuk seluruhnya maka lengan yang lain siap dipertengahan gerak. Pada tahap ini ketepatan lengan kira-kira satu sama lain pada sudut siku-siku.
- Perenang sedikit menggulingkan badan (*body-roll*) dan gerakan lengan dilakukan dengan seksama.

## 2. Gaya “Tenaga”

- Adalah suatu tipe”agresif” dari gaya bebas. Setiap memasukkan lengan dengan gerakan menombak. Awal gerakan tanpa persiapan meluncur.
- Kekuatan diterapkan segera setelah memasukkan tangan. Ketepatan dari kedua lengan ialah ketika satu lengan masuk ke dalam air, maka lengan yang lain pada posisi telah melewati sudut siku-siku.
- Disini biasanya irama yang baik adalah dengan dua pukulan gerak kaki.

### 3. Gaya “meluncur”

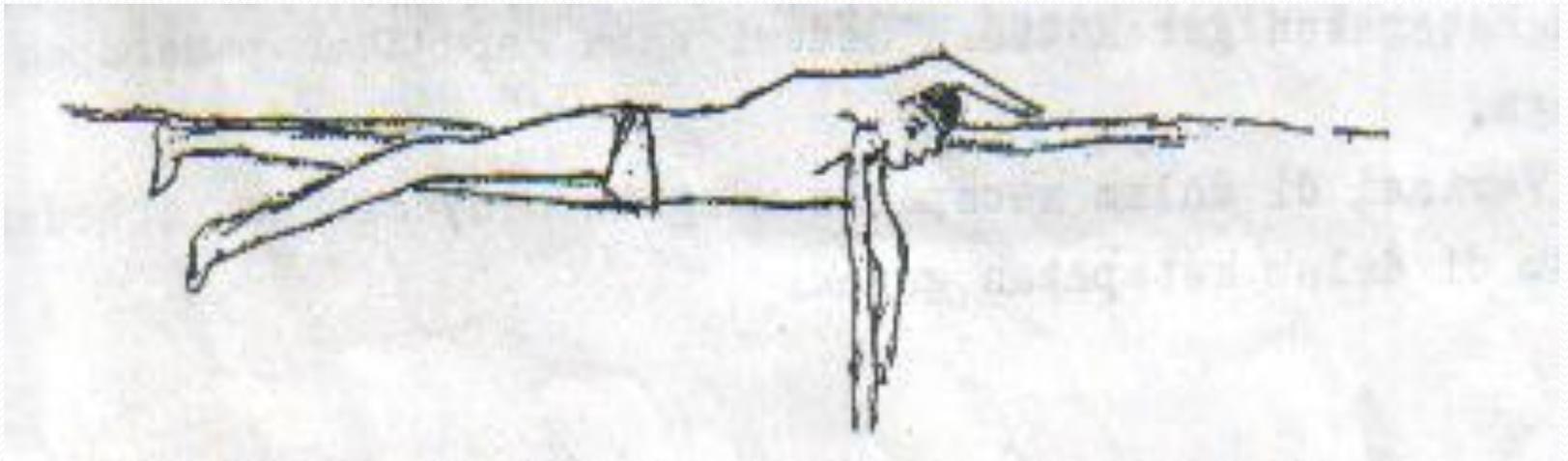
- Gaya ini sering digunakan oleh perenang yang mempunyai berat badan ringan sehingga memungkinkan perenang meluncur di air tanpa mengalami kesukaran.
- Sifat-sifat yang perlu diperhatikan dalam gaya ini ialah setiap memasukkan tangan di dekat permukaan air dan bertahan di depan badan sebelum mulai menarik. Menunda masuknya lengan menyebabkan lengan yang berlawanan mengejar yang lain.
- Adapun irama lengan ketika lengan yang masuk, lengan yang lain melakukan tarikan dan pada sudut  $45^\circ$  terhadap permukaan air. Ketika lengan masuk di bawah permukaan air, kedua lengan pada sudut  $90^\circ$ . Masuknya lengan dengan meluncur sehingga jumlah menggulingkan badan dibatasi.
- Perenang menggunakan enam pukulan kaki dengan tiga pukulan ke bawah untuk setiap gerakan lengan.

## 4. Gaya tenaga dengan enam pukulan

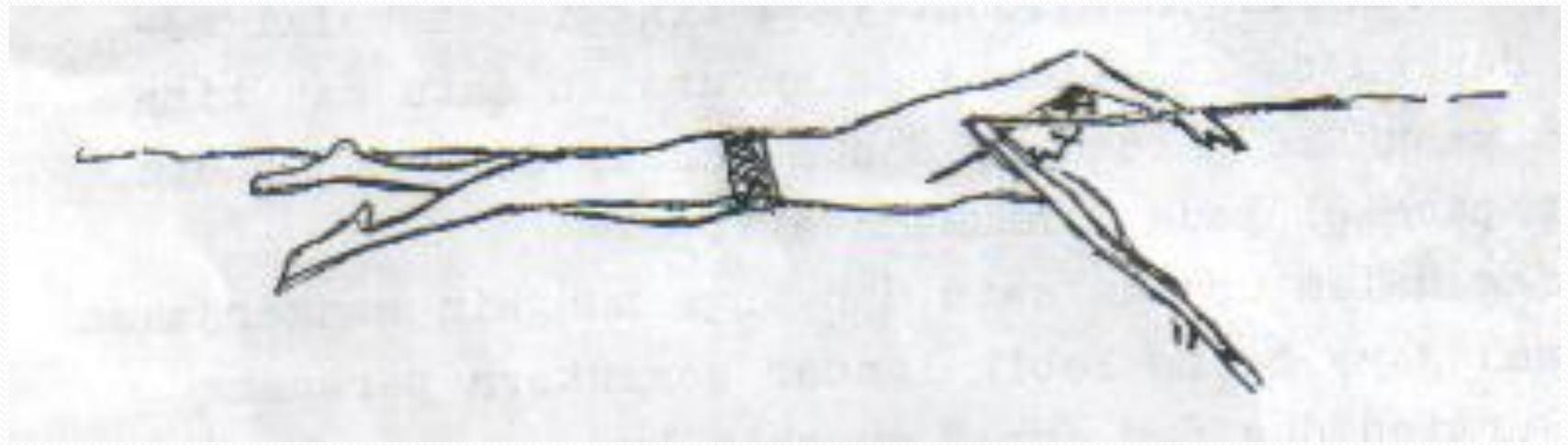
- Gaya ini ada kesamaanya dengan gaya pada uraian kedua. Perenang menggunakan bahu dan lengan dengan penuh semangat. Tarikan dimulai secepatnya dan seketika membengkokkan lengan siku tetap tinggi. Sebab ada perbedaan yang tidak kelihatan diantara dua gaya.
- Gerakan lengan merupakan faktor yang utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Gerak maju perenang gaya *crawl*, lebih banyak ditentukan oleh pukulan lengan dari pada pukulan kakinya. Oleh sebab itu kegagalan melakukan teknik gerakan lengan dengan baik, akan berpengaruh sangat besar terhadap laju ke depan seorang perenang.

## Ada 3 macam variasi gerakan lengan gaya *crawl* Menurut Cecil Colwin:

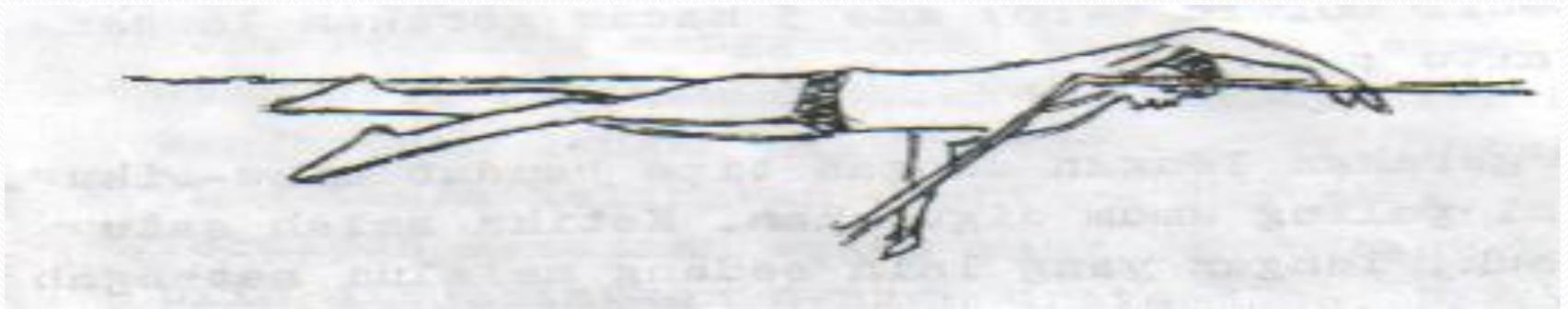
1. Ketepatan gerakan lengan dengan tipe “sudut siku-siku”. Gerakan ini paling umum digunakan. Ketika salah satu lengan masuk, lengan yang lain sedang melalui setengah jalan.



2. Tipe ini pada umumnya banyak digunakan oleh perenang-perenang dengan sifat mengapung alamiah, gerakan tungkai kuat dan tipe bangunan tubuh yang rata-rata air sehingga memberi perenang kemudahan “meluncur” dalam air.



3. Variasi yang ketiga dilakukan ketika satu lengan masuk, lengan yang berlawanan telah melewati titik tengah tarikan. Gerakan ini cocok dengan perenang yang menggunakan pernapasan timbal balik (dua belah pihak) dan dua pukulan gerakan tungkai, kadang-kadang disertai juga dengan kecepatan tinggi dari pergantian gerakan lengan.



1. Ambil napas terlalu dini.

- Mengambil napas yang terlalu dini dilakukan sering kali berakibat dan menghasilkan dorongan yang sifatnya tidak mendorong maju, namun mengangkat tubuh.

2. Terlambat ambil napas.

- Terlambat dalam mengambil napas sering berakibat siku jatuh lebih rendah pada lengan yang berlawanan dengan arah ambil napas.
- Untuk menanggulangnya anjurkan agar yang bersangkutan untuk mengambil napas, setelah seluruh sisa pembakaran dibuang habis di bawah permukaan air, baru setelah itu mengambil napas.

### 3. Kaki perenang kurang rilek

- Perenang yang mempunyai kaki kurang rilek, berakibat kaki itu turun dan membentuk tahanan yang tidak sedikit bagi daya luncur renangan. Hal ini akan banyak tergantung berapa dalam posisi atau sikap kepala dipermukaan air. Umumnya justru kepala yang terlalu dalam, sering berakibat kaki kurang rilek dan akibatnya jatuh lebih dalam.

### 4. Sikap tubuh yang meliuk-meliuk.

- Timbulnya gerakan seperti ini, biasanya diakibatkan pengambilan napas tidak ditekankan sebagai fungsi leher untuk memutar kepala, dimana waktu mengambil napas harus memaksa bahu mengangkat dalam membantu pengambilan napas, selain itu siku saat melakukan fase istirahat gerakannya lurus sehingga mengayunkan tangan ke depan lebih banyak diayunkan tubuh, dibanding dengan penggunaan siku tinggi. Akibatnya pinggul akan mendapat aksi yang berlawanan dengan arah mengambil napas.

## 5. Menarik dengan siku terlalu lurus.

- Kesalahan ini akan menyebabkan perenang naik dan timbul dengan tiba-tiba, dan turun. Siku perenang akan membengkok kira-kira  $90^{\circ}$  selama di tengah tarikan. Walaupun perenang-perenang Australia melakukan pengembangan tarikan lengan hampir lurus untuk sprint. Tarikan lengan hampir lurus tsb, tidak dianjurkan untuk nomor-nomor jarak menengah dan jarak jauh.

## 6. Jalannya istirahat lengan lebar.

- Gerak ini akan menyebabkan gerakan sisi bahu ke pinggang zig-zag dan akan menghalangi ketepatan penggulingan bahu.

## 7. Pernapasan ke belakang.

- Kepala bergerak dari sumbu yang mengganggu posisi badan dan merusak posisi rata-rata air. Bernapaslah dengan memutar kepala lebih ke samping dan sedikit ke depan.

## 8. Lengan berhenti istirahat atau lambat.

- Perbedaan apa saja dari kecepatan istirahat akan membuat badan ke luar dari sumbu badan dan ada kemungkinan sama sekali merusak kelancaran kerja gaya.



## 9. Tahap mendorong berhenti terlalu lambat.

- Kesalahan ini akan menyebabkan gerak timbul dengan tiba-tiba dan turun

## 10. Tahap mendorong berhenti terlalu awal.

- Hal ini akan menghalangi sikap mengguling dengan baik. Meneruskan tahap dorongan tangan, empat sampai enam inchi di dalam air.

## 11. Jangkauan berlebihan untuk masuknya jar-jari.

- Kesalahan ini akan menyebabkan turunnya siku dan menahan perenang menangkap air dengan cepat. Tanda yang jelas dari jangkauan yang berlebihan ketika bahu perenang diulurkan berlebihan.

## 12. Tendangan dengan ujung jari kaki.

- Dorongan tungkai sebagian besar datang dari tendangan ke bawah. Dengan menarik keuntungan sepenuhnya dari tendangan ke bawah, maka tendangan tidak menggunakan ujung jari kaki tetapi menggunakan permukaan kaki bagian atas.