



RENANG GAYA DADA

Oleh:

Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

Sejarah renang gaya Dada

- Gaya dada merupakan gaya renang yang paling kuno dan merupakan salah satu dari gaya-gaya renang yang tertua
- Gaya dada juga disebut gaya sekolah karena gaya ini merupakan gaya pertama kali diajarkan di sekolah
- Gaya dada merupakan gaya pertama yang digunakan dalam perlombaan, disamping gaya-gaya yang lain yang sudah ada ialah gaya samping, gaya pelaut dan gaya lambat dan berat.
- Variasi gaya dada: gaya dada ortodok (gaya Katak): ada 2, versi eropa dan amerika ; gaya dada modern (awal gaya kupu-kupu)

Perkembangan gaya dada

- Gaya dada terus mengalami eksperimentasi dari perenang-perenang dalam usahanya untuk menambah kecepatan
- Pembaharuan terbesar dalam gaya dada ialah masuknya gaya kupu-kupu, dengan mengembalikan lengan-lengan di luar air.
- Perenang-perenang sering berganti-ganti antara dua gaya itu dalam satu perlombaan (gaya dada dan gaya kupu-kupu) contoh: Counsilman memenangkan perlombaan National AAU *Out Door* dalam 200 meter gaya kupu-kupu, ia berenang 100 meter pertama dalam gaya kupu-kupu, 50 meter berikutnya gaya dada ortodoks, dan 50 meter terakhir gaya kupu-kupu
- Dalam Olimpiade 1948 dan 1952 para perenang gaya gaya kupu-kupu begitu melampaui para perenang gaya dada ortodoks, sehingga kedua gaya itu dipisahkan

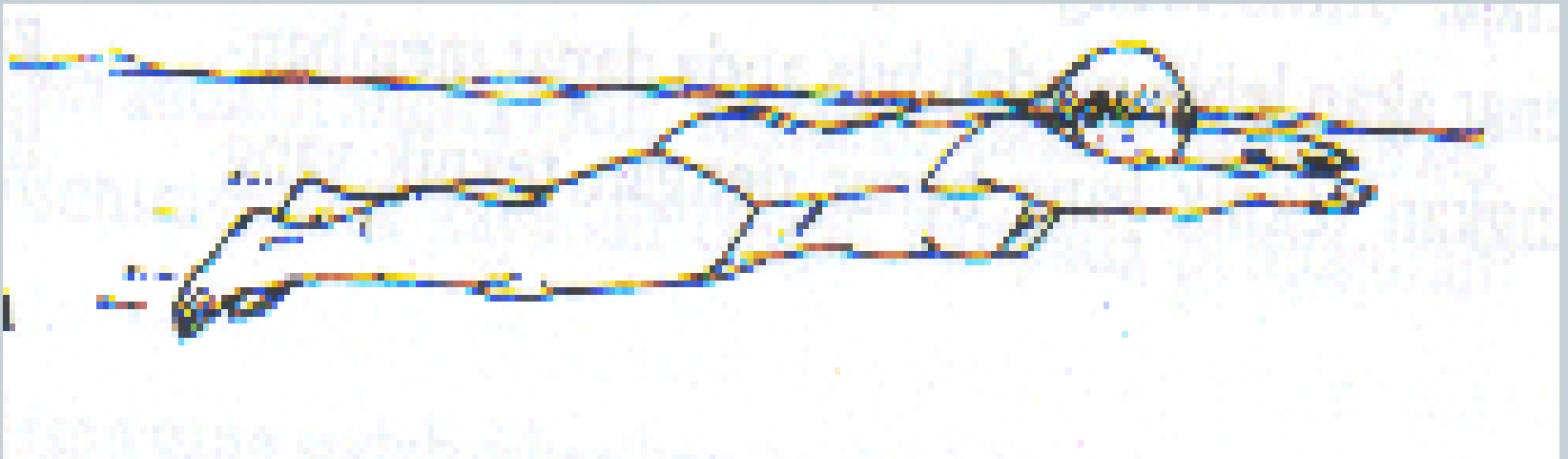
Perkembangan gaya dada



- Dalam gaya dada renang di bawah air diperbolehkan, tidak hanya satu *stroke* sesudah pembalikan seperti peraturan sekarang, tetapi setiap saat sepanjang perlombaan. Dalam Olimpiade tahun 1956, 200 meter gaya dada dimenangkan oleh Masuna Furukawa dengan catatan waktu 2:34,7. Sesudah Games peraturan ini diubah dan renang di bawah air hanya boleh satu kali tarikan lengan panjang dan satu kaki gerakan tungkai sesudah pembalikan dan start, dan selanjutnya kepala harus selalu memecah permukaan air selama perlombaan.

Teknik renang gaya dada

- Posisi badan: badan harus *streamline* atau sehorizontal mungkin dan masih memungkinkan lengan dan tungkai menimbulkan fungsi dorongan.



- Gerakan tungkai: Ada dua teori yang menguasai pendapat mengenai gerakan tungkai : *teori wedge action* dan *teori whip action*.
- Teori *Wedge action* (gerakan hentakan) : perenang harus “meluruskan kedua tungkai, menyatukannya dengan demikian air ditekan antara tungkai-tungkai dan mendorong badan maju”. merupakan sumber kekuatan yang terbesar bagi tungkai gaya dada. Sudut yang dibentuk diantara kedua paha kira-kira 90° . Jika pinggul mencapai tekukan maksimumnya, kedua kaki dijejakkan keluar dan kebelakang dan kemudian disatukan.
- Teori *Whip Action* (hambatan sekecil mungkin): kekuatan yang berasal dari hentakan dapat diakibatkan dan dorongan kedepan diperoleh hampir seluruhnya dari mendesak air ke belakang dengan telapak kaki. Sudut yang dibentuk oleh bidang badan dan tungkai bagian atas sekitar 45° .

- counsilman melakukan eksperimen terhadap kedua gerakan kaki itu dan menyimpulkan bahwa :
- hasil-hasil tes secara pasti menunjukkan bahwa gerakan gaya cambuk dalam segala hal tempo yang lebih cepat daripada gerakan hentakan karena kedua tungkai tidak ditarik kedepan, dan tidak menciptakan hambatan sebanyak gerakan hentakan dalam pemulihan.
- Perbedaan utama antara kedua gerakan itu ialah pada ekstensi (perentangan) kedua kaki. Pada gerakan hentakan, kedua kaki mencapai ekstensi penuh segera setelah kedua tungkai mulai bersatu (kedua tumitnya berjarak 30 sampai 50 inci).
- Kedua tungkai tidak mencapai ekstensi penuh sebelum bagian terakhir dari gerakan cambuk (tumit-tumitnya berjarak 6 sampai 12 inci). Dalam gerakan cambuk ada rotasi kearah dalam dari kedua tungkai ketika ujung-ujung kaki dijejakkan keluar untuk memulai fase gerakan.

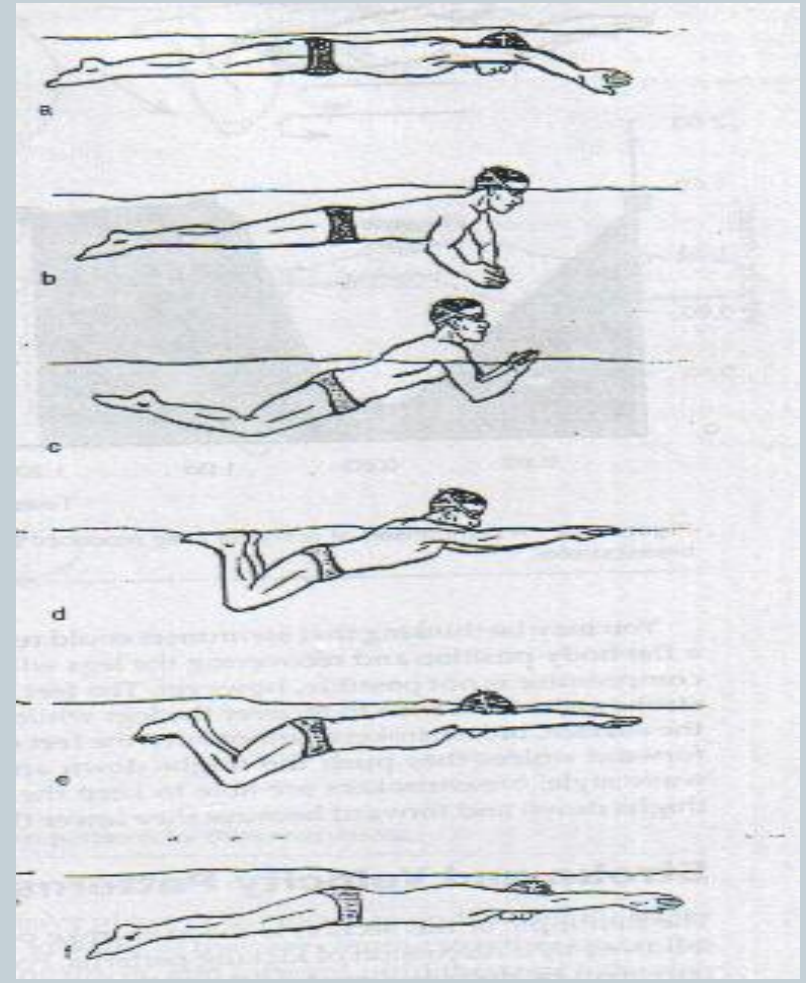
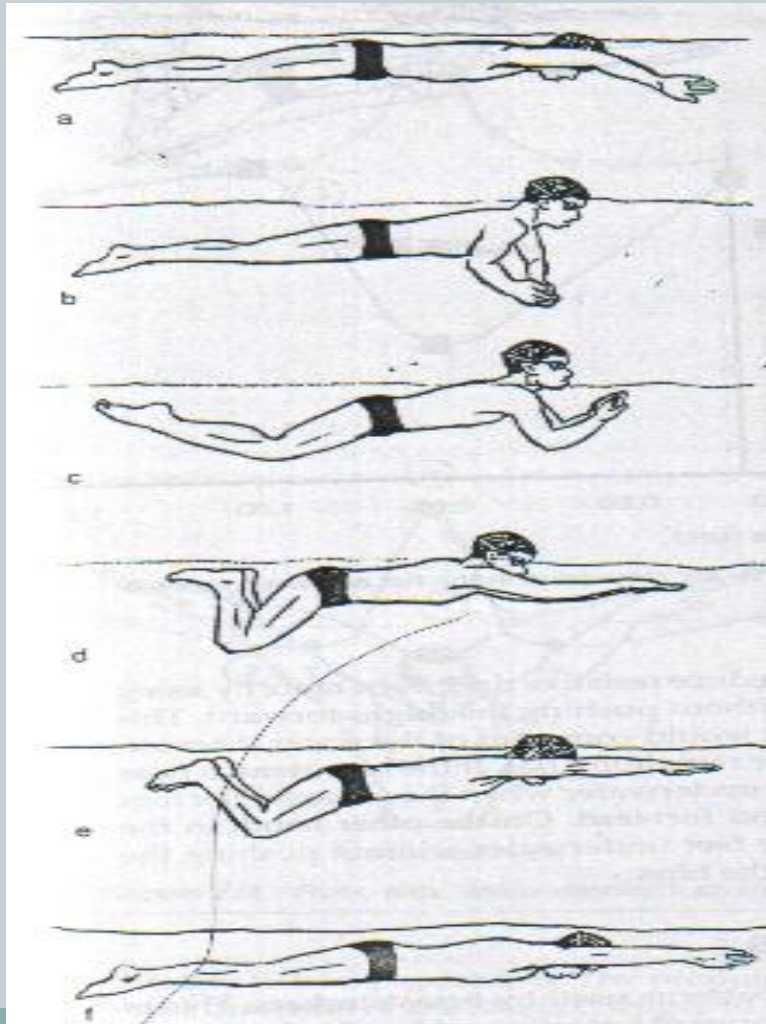
- Sehingga cara yang paling efisien untuk melakukan gerakan tungkai gaya dada:
- Pemulihan harus menggunakan usaha otot yang minim dan menciptakan hambatan sekecil mungkin. Tetapi pemulihan itu harus menempatkan tungkai pada posisi yang menguntungkan untuk memulai fase jejakan.
- Kedua lutut jangan terbentang terlalu lebar. Ketika fase jejakan dimulai, tumit-tumit kaki harus hampir mencapai pantat, fase jejakan harus dimulai dengan jejakan kearah luar dari ujung-ujung ketika kedua lutut mulai bersatu.
- Apabila jejakan telah selesai, kaki harus runcing (*plantar flex*) agar menimbulkan gerakan sesedikit mungkin. Walaupun demikian, perenang harus mengusahakan tungkainya serileks mungkin karena ketegangan dalam merentangkan yang tidak semestinya hanya akan menimbulkan kelelahan.

GERAKAN TUNGKAI



- pola gelombang (*wave style*): tendangan kaki menggunakan pola gelombang, mirip kaki dolpin, Sehingga hampir semua perenang gaya dada sekarang menggunakan pola tersebut.

Perbandingan Pola gelombang (*flat style*) dan pola datar (*wave style*)



TARIKAN LENGAN

- Gerakan lengan gaya dada terdiri dari menarik (*pull*) dan memulihkan (*recovery*). Tarikan lengan pada gaya dada di mulai dengan awal tarikan yang dalam sekitar 12 cm sampai 15 cm dibawah permukaan air. Jika perenang memulai tarikannya pada permukaan, ada kecendrungan untuk naik terlalu tinggi dan tenaga akan dihaburkan dalam gerakan naik turun.

TAMPAK DARI SAMPING



TAMPAK DARI SAMPING



TAMPAK DARI DEPAN



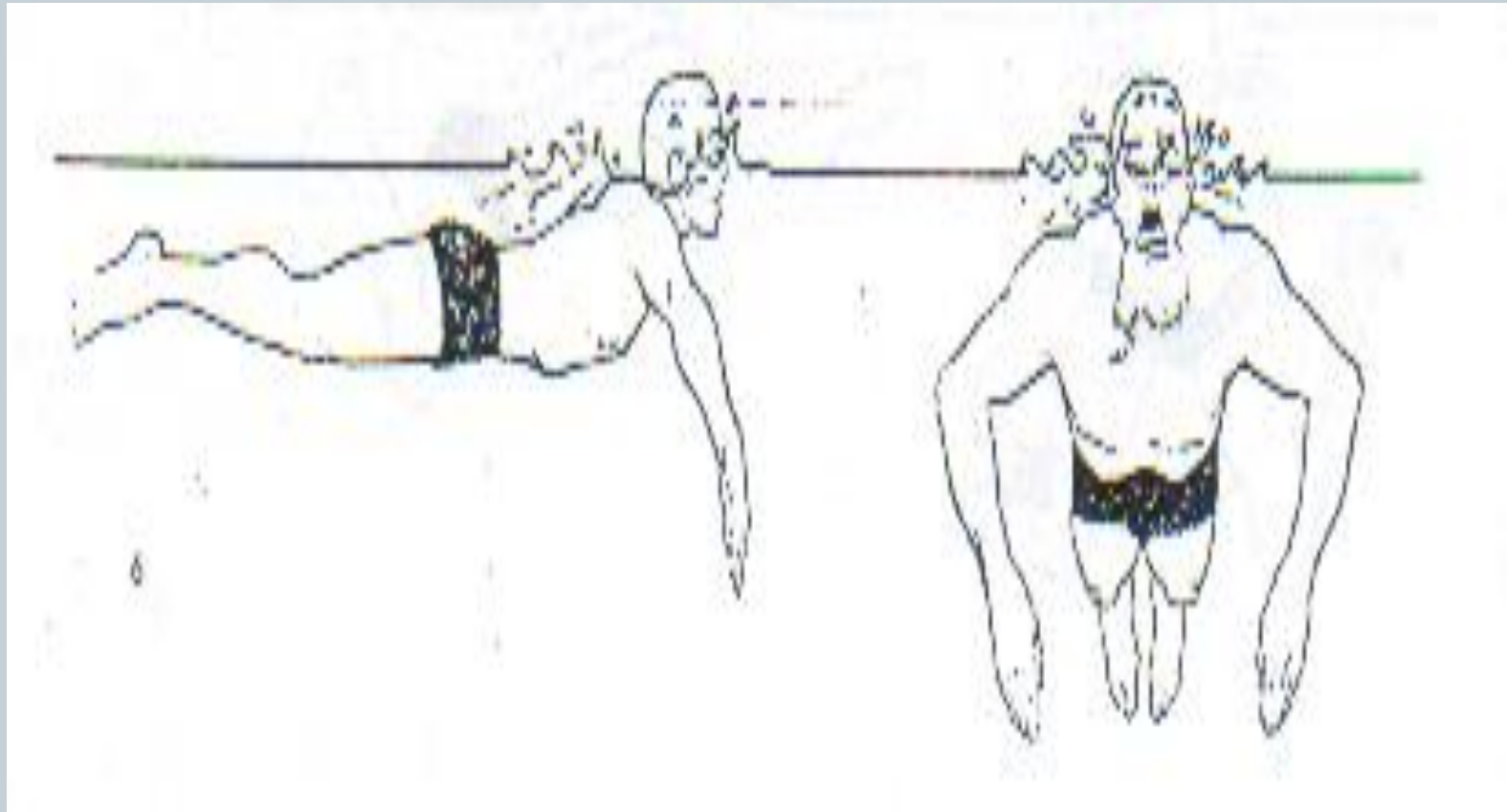
TAMPAK DARI DEPAN



Pernafasan dan Pengangkatan Kepala

- pengangkatan kepala di mulai sesaat tarikan lengan selesai. Pada saat kedua lengan didorong kedepan dalam pemulihannya, leher di tekuk cukup untuk mengangkat kepala/wajah pada suatu sudut 45° dari garis horizontal.
- Udara dikeluarkan di dalam air dari mulut perlahan
- Pengangkatan kepala harus dilakukan dalam tempo yang tetap, seimbang dengan ritme dengan dari tarikan lengan, dengan turunnya kepala, terjadilah kekuatan yang lebih besar daripada pengangkatan kepala. Penurunan kepala juga seirama dengan pemulihannya lengan, yang dilakukan lebih cepat dari tarikan lengan.
- Gerakan kepala yang berlebihan ini dapat menyebabkan kepala masuk ke bawah permukaan air, dan gerakan ini tidak hanya membatalkan gerakan turun naik dari bahu tetapi malahan menyebabkan turun naiknya bahu.

GAMBAR PERNAFASAN



MENGAJAR GAYA DADA

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

NOMOR YANG DIPERLOMBAKAN



- 50 METER
- 100 METER
- 200 METER