

# Pengembangan Model Latihan Renang Gaya *Dolphin* Untuk Pemula

Arief Darmawan<sup>1</sup>, Citra Destiasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Islam "45" Bekasi

Email: arief.fik.um@gmail.com

---

**Abstrak** — Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan model latihan renang gaya *dolphin*. Model latihan ini disusun dalam bentuk buku panduan. Metode penelitiannya menggunakan Penelitian R & D dari Borg & Gall. Variasi model yang dikembangkan yaitu: 1) Latihan kaki dengan kedua tangan lurus kedepan, 2) Latihan kaki dengan posisi tangan disamping badan, 3) Cara pengambilan nafas bersamaan dengan kedua tangan mendorong kebelakang, posisi kepala naik keatas dan ambil nafas, 4) Cara melakukan gerakan lengan gaya *dolphin* dengan cara menangkap/ *catch*. 5) Gerakan lengan meraih/ *down step*, 6) Gerakan lengan menarik/ *insweep*. 7) Mendorong/ *upsweep*. 8) Pemulihan/ *recovery*. Berdasarkan hasil data uji coba atlet dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa model latihan renang gaya *dolphin* layak digunakan. adapun dari jawaban kuisisioner yang menjawab ya sebesar 88,87%, maka dapat dikategorikan baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa kualitas model latihan renang gaya *dolphin* yang disusun dapat dikategorikan baik dan layak untuk digunakan.

**Kata Kunci** — Pengembangan, Latihan, Renang Gaya *Dolphin*

---

## PENDAHULUAN

Masa sekarang ini banyak orang-orang cenderung sudah mengesampingkan atau melupakan olahraga disebabkan oleh aktivitas atau kerja yang sangat padat. Padahal olahraga itu sangat baik bagi manusia itu sendiri apabila dilakukan dengan teratur. Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Banyak manfaat olahraga yang bisa kita terima dan itu semua tidak ada yang merugikan kita. Olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, tidak butuh waktu libur untuk melakukan olah raga. Di sela-sela kita melakukan kerja atau aktivitas lainnya kita dapat melakukan olahraga.

Olahraga renang adalah suatu aktivitas bagi pengembangan anak, dan melalui kegiatan olahraga ini, semua pertumbuhan dan pengembangan fisik maupun mental akan membuahkan hasil yang maksimal [1][2]. Olahraga renang dapat juga mengembangkan serta membantu pertumbuhan fisik dan mental anak lebih sehat sejak usia dini. Selain itu, setiap orang bisa mencoba berbagai gaya renang yang disukai dan cocok. Olahraga renang terdiri dari gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu [3][4][5]. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang adalah gaya kupu-kupu atau *dolphin*, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Dari keempat gaya tersebut yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah gaya *dolphin*.

Gaya kupu-kupu diciptakan tahun 1933, dan merupakan gaya berenang paling baru. Berbeda dari renang gaya lainnya, perenang pra pemula yang belajar gaya kupu-kupu perlu waktu lebih lama untuk

mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki. Renang gaya kupu-kupu adalah sebagai gaya lanjutan, artinya para perenang untuk merenangkan gaya ini telah dapat melakukan gaya yang lain (gaya bebas atau gaya dada). Renang gaya kupu-kupu yang dimaksud adalah gaya *dolphin*, yaitu gaya kupu-kupu yang menggunakan gerakan tungkai menirukan lecutan ekor ikan *dolphin* [6][7]. Pada awalnya gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya dada, dimana gerakan kakinya sama dengan gaya dada, sedangkan gerakan lengannya (sapuan) berlawanan arah dengan gaya dada. *Recovery* lengan dilakukan di luar air, tidak seperti gaya dada dimana *recovery* lengan dilakukan di dalam air, sehingga gaya kupu-kupu ini dapat bergerak lebih cepat dibanding dengan gaya dada. Gaya kupu-kupu ini disebut juga gaya dada modern. Perkembangan berikutnya gerakan tungkai gaya kupu-kupu menggunakan gerakan meniru gerakan ekor ikan *dolphin*, sehingga gaya ini disebut gaya *dolphin*. Dengan gerakan tungkai ikan *dolphin* ternyata hasilnya lebih cepat dibandingkan dengan menggunakan gerakan tungkai gaya dada.

Seiring dengan perkembangan olah raga renang semakin populer. Penggemar renang semakin bertambah. Bahkan, seringkali anak-anak diajarkan renang pada usia sangat dini. Banyak sekali orang tua yang menginginkan anaknya bisa berenang di usia dini karena manfaat renang sangat banyak. Salah satu usaha orang tua agar anaknya bisa berenang yaitu dengan di ikutkan pada perkumpulan renang atau privat renang. Salah satu perkumpulan renang yang ada di Malang yaitu perkumpulan renang Class.

Perkumpulan Class Malang mengawali gaya dengan menggunakan gaya bebas karena menurut

ketua pelatih di Perkumpulan Renang Class Malang gerakan pada gaya bebas merupakan gerakan yang biasa dilakukan pada gerak keseharian pada manusia yaitu gerak memutar pada tangan dan gerak lurus pada gerakan kaki bebas, gerak keseharian yaitu berjalan. Urutan yang biasanya diajarkan di Perkumpulan Renang Class Malang yaitu gaya bebas, punggung, *dolphin*, dan dada. Selain itu terdapat 7 pelatih yang dapat membantu berjalannya pelatihan yang ada di Perkumpulan Renang Class Malang. Kolam renang yang digunakan menggunakan ukuran 25 X 12,5 meter. Kegiatan yang dilakukan sebelum mulai berenang yaitu melakukan pemanasan (*warming-up*) selama kurang lebih 15 menit. Kemudian masuk kolam renang melakukan latihan awal yaitu gerakan kaki bebas dengan menggunakan pelampung dilakukan 10 kali 15 meter. Selanjutnya anak mendapatkan jadwal latihan dari pelatih (*main sheet*). Kemudian setelah melakukan latihan inti dilanjutkan dengan pelepasan dan diakhiri dengan berdoa. Di Perkumpulan Renang Class Malang, terdapat 4 kelompok yaitu kelompok pra pemula, pemula, pra prestasi, dan prestasi. Dimana pada kelompok pra pemula adalah kelompok yang baru masuk pertama kali, belum bisa renang sama sekali dan pada program latihan hanya berupa pengenalan air dan permainan-permainan dilanjutkan pengenalan renang gaya bebas, sedangkan pada kelompok pemula yaitu seorang anak yang sudah melalui program latihan pada kelompok pra pemula, pada kelompok pemula ini program latihan sudah diperkenalkan lebih dari satu gaya yang belum pernah diperkenalkan gaya selain yang pernah diperkenalkan di kelompok pra pemula, untuk kelompok pra prestasi yaitu perenang yang sudah diperkenalkan dan sudah melakukannya macam-macam gaya pada renang, kemudian pada kelompok prestasi yaitu perenang yang dilatih berbagai macam program latihan untuk menuju perlombaan, selain itu pada program latihannya menggunakan pin clock dan temponya lebih cepat dibandingkan pada kelompok pemula. Anak yang berada pada tingkatan kelompok pra pemula, pemula, pra prestasi tidak mengenal usia, anak yang umurnya sekitar 10-17 tahunan ada yang memulai belajar di kelompok pra pemula, namun sebaliknya anak yang umurnya masih sekitar 5-9 tahun kadang juga sudah ada di kelompok pra prestasi.

Salah satu gaya yang diajarkan dalam perkumpulan yaitu gaya *dolphin*. Renang gaya *dolphin* merupakan bentuk yang paling banyak digunakan terutama karena gerakan renang mengambil napas yang lebih alami dan lebih lama, tidak terburu-buru. Dari semua gerakan renang yang lainnya, gerakan renang gaya *dolphin* dianggap lumayan sulit diajarkan pada perenang pemula karena membutuhkan koordinasi mulai dari gerakan lengan, gerakan kaki, dan pernapasan. Apalagi karakteristik anak juga berbeda sehingga menjadikan pembelajaran/ pelatihan sulit dilakukan [8].

Faktor penghambat dalam pemberian materi teknik renang gaya *dolphin* pada perenang pemula adalah gerakan koordinasi antara lengan, kaki, dan pernapasan [9][10]. Banyak siswa yang melakukan gerakan kaki pada renang gaya *dolphin* sama dengan gerakan kaki pada gaya bebas. Upaya ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi latihan diantaranya latihan gerakan kaki *dolphin* dan kedua tangan menempel pada paha, latihan gerakan kaki gaya bebas dan tangan kupu, dan juga bisa dengan latihan gerakan kaki *dolphin* dan tangan gaya dada [11][12][13]. Dengan melakukan berbagai bentuk latihan diatas akan dapat membantu dalam mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, pernapasan pada gaya *dolphin* [14][15][16][17][18].

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan kepada perenang pemula diperoleh data bahwa 85% menggemari renang gaya *dolphin*, 90% tidak pernah membaca buku latihan renang yang digemari, 85% tidak pernah mendapatkan variasi latihan renang yang digemari, 95% sangat perlu media buku sebagai penunjang latihan renang yang digemari, sedangkan hasil analisis kebutuhan yang peneliti lakukan kepada pelatih renang diperoleh data bahwa materi gaya renang *dolphin* yang diberikan pelatih masih kurang variatif, dan belum ada variasi model latihan yang dapat menunjang latihan renang gaya *dolphin*.

## METODE

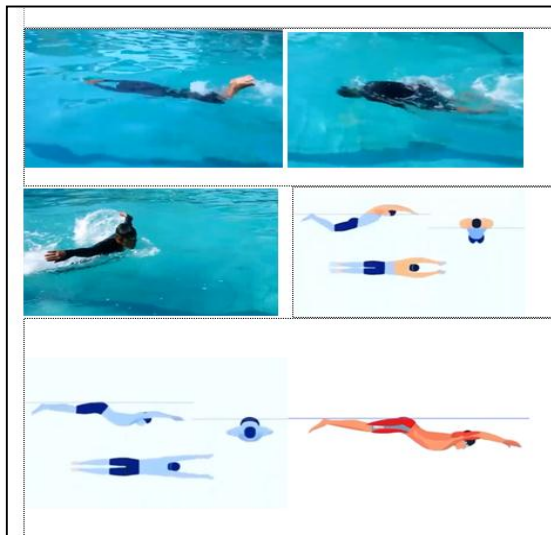
Dalam Pengembangan model Latihan Renang Gaya Dolphin Bagi Pemula di Perkumpulan Renang Class Malang, peneliti mengacu model pengembangan (*research and development*) [19] yang terdiri dari sepuluh langkah, yaitu: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi, (2) Melakukan perencanaan, (3) Mengembangkan bentuk produk awal, (4) Melakukan uji lapangan permulaan, (5) Melakukan revisi terhadap produk utama, (6) Melakukan uji lapangan utama. (7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, (8) Melakukan uji lapangan operasional. (9) Melakukan revisi terhadap produk akhir, (10) Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk.

Dengan mengacu pada model pengembangan (*research and development*) oleh [20], dan [21], dari sepuluh langkah pengembangan maka peneliti mengambil delapan langkah dalam proses penelitian ini. Hal ini dilakukan karena penelitian pengembangan yang dilakukan hanya untuk satu perkumpulan saja dan didasarkan pada karakteristik, keterbatasan waktu, tenaga serta biaya. Sedangkan subjek uji coba perenang pemula menggunakan 15 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Kelayakan Isi dan Kesesuaian Materi*

Menurut ahli renang produk sudah sesuai dengan kesesuaian materi produk yang terdiri dari kelengkapan materi yaitu materi yang disajikan mendukung sementara keakuratan materi, menurut ahli renang produk sudah sesuai dengan keakuratan konsep, definisi dan fakta yang disajikan sehingga tidak menimbulkan banyak tafsir dan sesuai dengan konsep, definisi dan kenyataan yang ada yang berlaku pada bidang olahraga, keakuratan contoh, kasus dan gambar yang disajikan sesuai dengan kenyataan dan mampu meningkatkan pemahaman siswa, keakuratan dan konsistensi istilah atau simbol yang disajikan secara benar. Di bawah ini akan ditampilkan beberapa gambar model variasi renang gaya dolphin:



Gambar 1. Model Variasi Renang Gaya *Dolphin*

Adapun variasi model yang dikembangkan yaitu:

1. Latihan kaki dengan kedua tangan lurus kedepan
2. Latihan kaki dengan posisi tangan disamping badan
3. Cara pengambilan nafas bersamaan dengan kedua tangan mendorong kebelakang, posisi kepala naik keatas dan ambil nafas
4. Cara melakukan gerakan lengan gaya dolphin dengan cara menangkap/ *catch*
5. Gerakan lengan meraih/ *down step*. Setelah gerakan menangkap, gerak pergelangan tangan dan siku-siku sedikit membengkok ke bawah lalu keluar dan meraih air
6. Gerakan lengan menarik/ *insweep*. Tangan ditarik kedalam dan ke belakang di bawah kepala dekat badan
7. Mendorong/ *upsweep*. Dilakukan di akhir gerak menarik dengan mendorong lengan ke belakang dan mengeluarkan lengan dari air

8. Pemulihan/ *recovery*. Pemulihan dilakukan setelah melakukan gerakan mendorong. Dengan mengangkat siku ke atas permukaan air dan memutar sendi bahu untuk memindahkan lengan ke depan.

### B. *Kemutakhiran Materi*

Menurut ahli renang produk sesuai dengan kesesuaian materi dengan perkembangan ilmu renang yaitu, materi yang disajikan memenuhi syarat dan sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi olahraga, kemutakhiran contoh, gambar, ilustrasi, dan kasus aktual yaitu, materi bersifat aktual dan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi olahraga. Saran yang diberikan ahli renang yaitu lebih meningkatkan kombinasi pembelajaran renang gaya dolphin dan memberi variasi latihan renang gaya dolphin terutama pada kaki.

### C. *Analisis Data Uji Coba*

Berdasarkan hasil data uji coba atlet dengan menggunakan kuesioner didapatkan bahwa produk tersebut layak digunakan. Sementara dari jawaban kuisisioner yang menjawab ya, mendapatkan hasil 88,87% dan dapat dikategorikan baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa untuk produk latihan latihan renang gaya dolphin dikategorikan baik dan layak untuk digunakan.

### D. *Revisi Produk*

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan dari hasil uji coba kepada para ahli dan uji coba kepada atlet maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan model latihan renang gaya dolphin.

Dari hasil uji coba ahli renang 1 didapatkan bagian produk yang harus direvisi yaitu, lebih meningkatkan kombinasi pembelajaran renang gaya dolphin, dan memberi variasi latihan renang gaya dolphin terutama pada kaki. Dari hasil uji coba ahli renang 2 didapatkan bagian produk yang harus direvisi yaitu, menambah lebih banyak lagi macam – macam variasi latihan, lebih teliti lagi dalam penulisan kata, untuk gambar tolong diberi keterangan mulai dari mana awal gerakan sehingga pembaca lebih mudah mengerti buku anda. Dari hasil uji coba ahli media didapatkan bagian produk yang harus direvisi yaitu, tampilan cover perlu diperbaiki, dibuat menarik disesuaikan dengan tema dan usia anak. Sedangkan dari hasil uji coba atlet didapatkan hasil persentase yaitu 88, 87% yang menyatakan jawaban “ya” dari 15 atlet yang terdiri dari 30 soal kuisisioner. Dan berdasarkan hasil yang diperoleh dengan persentase 88, 87% dapat dikategorikan “baik” untuk pembuatan produk buku panduan latihan renang gaya dolphin bagi pemula di perkumpulan renang class Malang.

Berdasarkan produk yang dikembangkan dalam kenyataannya membutuhkan pengkajian ulang keberadaannya, setelah melalui proses penelitian terdapat beberapa hal yang perlu untuk dilakukan perbaikan. Produk pengembangan model latihan renang gaya *dolphin* memiliki kelebihan-kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media yang dapat dimanfaatkan dalam proses peningkatan keterampilan teknik dasar renang gaya *dolphin*. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini yaitu model latihan renang gaya *dolphin*. Berdasarkan uji coba para ahli terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan bahwa lebih meningkatkan kombinasi pembelajaran renang gaya *dolphin* dan memberi variasi latihan renang gaya *dolphin* terutama pada kaki.

Setelah melalui beberapa tahap maka penelitian ini layak digunakan. hal tersebut sejalan dengan penelitian dari [13] setelah melakukan pelatihan dengan menggunakan beberapa variasi model maka dampaknya akan maksimal dalam proses renang gaya *dolphin*. penelitian serupa juga dilakukan oleh [21] hasil tersebut kerkesimpulan bahwa model latihan renang dengan media akan berdampak pada kecepatan dalam hal menangkap pembelajaran/ pelatihan.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan adanya pengembangan model latihan renang gaya *dolphin* bagi pemula dapat mempercepat perenang pemula untuk mempelajari renang gaya *dolphin*
2. Jadi dapat disimpulkan bahwa model latihan renang gaya *dolphin* dapat dikategorikan baik dan layak digunakan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Griffioen, R. E. (2014). The effect of dolphin-assisted therapy on the cognitive and social development of children with down syndrome. *Anthrozoos*. <https://doi.org/10.2752/089279314X14072268687961580>
- [2] Yu, J., Su, Z., Wu, Z., & Tan, M. (2016). Development of a Fast-Swimming Dolphin Robot Capable of Leaping. *IEEE/ASME Transactions on Mechatronics*. <https://doi.org/10.1109/TMECH.2016.2572720>
- [3] Hopkins, W. G., Allen, S. V., & Vandenberg, T. J. (2014). Performance Outcomes at the XII International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming. *Sportscience*.
- [4] Hu, Y., Wang, L., Yu, J., Huo, J., & Jia, Y. (2008). Development and control of dolphin-like underwater vehicle. *Proceedings of the American Control Conference*. <https://doi.org/10.1109/ACC.2008.4586927>
- [5] Mann, J. B. (1999). Behavioural Development in Wild Bottlenose Dolphin Newborns (*Tursiops sp.*). *Behaviour*.

- [6] Reid, K., Mann, J., Weiner, J. R., & Hecker, N. (1995). Infant development in two aquarium bottlenose dolphins. *Zoo Biology*. <https://doi.org/10.1002/zoo.1430140207>
- [7] Wang, M., Yu, J.-Z., Tan, M., Wang, H.-D., & Li, C.-D. (2014). CPG-based multi-modal swimming control for robotic dolphin. *Zidonghua Xuebao/Acta Automatica Sinica*. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1004.2014.01933>
- [8] Bujang & Darmawan, A. (2018). *Development of Non Locomotor Motion Models For Children 7 Years Old*. Advances in Health Science Research (AHSR), volume 7. 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (ICSSH 2018): Atlantis Press
- [9] FISH, F. E., & HUI, C. A. (1991). Dolphin swimming—a review. *Mammal Review*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2907.1991.tb00292.x>
- [10] Fish, F. E., & Rohr, J. J. (1999). *Review of Dolphin Hydrodynamics and Swimming Performance*. <https://doi.org/10.21236/ADA369158>
- [11] Loebbecke, A. von, Mittal, R., Fish, F., & Mark, R. (2009). A comparison of the kinematics of the dolphin kick in humans and cetaceans. *Human Movement Science*. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.07.005>
- [12] Pabst, D. A. (2000). To bend a dolphin: convergence of force transmission designs in cetaceans and scombrid fishes. *American Zoologist*. <https://doi.org/10.1093/icb/40.1.146>
- [13] Williamson, C. (2008). Dolphin Assisted Therapy: Can swimming with dolphins be a suitable treatment? *Developmental Medicine and Child Neurology*. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2008.00477.x>
- [14] Cohen, R. C. Z., Cleary, P. W., & Mason, B. R. (2012). Simulations of dolphin kick swimming using smoothed particle hydrodynamics. *Human Movement Science*. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.06.008>
- [15] Levy, A. M., Brenner, O., Scheinin, A., Morick, D., Ratner, E., Goffman, O., & Kerem, D. (2009). Laryngeal Snoring by Ingested Fishing Net in a Common Bottlenose Dolphin (*Tursiops truncatus*) Off the Israeli Shoreline. *Journal of Wildlife Diseases*. <https://doi.org/10.7589/0090-3558-45.3.834>
- [16] Martin, S. W., Phillips, M., Bauer, E. J., Moore, P. W., & Houser, D. S. (2006). Instrumenting free-swimming dolphins echolocating in open water. *The Journal of the Acoustical Society of America*. <https://doi.org/10.1121/1.1867913>
- [17] Philips, J. D., Nachtigall, P. E., Au, W. W. L., Pawloski, J. L., & Roitblat, H. L. (2012). Echolocation in the Risso's dolphin, *Grampus griseus*. *The Journal of the Acoustical Society of America*. <https://doi.org/10.1121/1.4743810>
- [18] Ribeiro, S., Viddi, F. A., & Freitas, T. R. O. (2005). Behavioural Responses of Chilean Dolphins (<I>Cephalorhynchus eutropia</I>) to Boats in Yaldad Bay, Southern Chile. *Aquatic Mammals*. <https://doi.org/10.1578/am.31.2.2005.234>
- [19] Borg, walter dan M.D. Gall. (1983). *Eduacation Research an Introduction*. New York: Longman.
- [20] Ardhana, Wayan. (2002). *Konsep Penelitian dan Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Lokakarya Nasional Angkatan II Universitas Negeri Malang: Malang.
- [21] Maulana, A., Azhari, A., & Darmawan A. (2018). Pengembangan Model Latihan Renang Berbasis Mobile Learning untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, & Rekreasi. *Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani, & Kesehatan*, Vol. 6, No. 4 (Desember 2018)