



Pelatihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan *Pulbouys* dan *Fin* di A&B Swim School Lumpur Malaysia

Meiriani Armen¹, Apriyanti Rahmalia¹, Ade Fitri Rahmadani²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Bung Hatta, Jl. Bye Pass Aia Pacah, Padang Indonesia, 25133

²Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Universitas Bung Hatta, Jl. Bye Pass Aia Pacah, Padang Indonesia, 25133

*Email koresponden: ria.pjkr12@bunghatta.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 May 2024

Accepted: 24 Jul 2024

Published: 31 Aug 2024

Kata kunci:

Gaya Kupu-Kupu;
Malaysia;
Renang.

Keywords:

Butterfly Stroke;
Malaysia;
Swimming.

ABSTRAK

Background: Renang gaya kupu-kupu adalah gaya renang yang gerakannya terbilang sulit untuk dilakukan. Anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia masih kesulitan untuk berlatih renang gaya kupu-kupu. Tujuan kegiatan ini adalah melatih/mengajarkan renang gaya kupu-kupu menggunakan alat penunjang seperti *pulbouys* dan *fins*. Subjek pengabdian anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia yang terdiri dari 25 orang anak-anak berusia 8-14 tahun. **Metode:** Metode yang diberikan adalah pelatihan renang gaya kupu-kupu kepada menggunakan *pulbouys* dan *fins* sebagai alat bantu latihan teknik gerakan tangan dan kaki, sehingga anak-anak lebih cepat bisa renang gaya kupu-kupu. Dengan tahapan: 1) Latihan pernafasan renang gaya kupu-kupu di dalam air, 2) Latihan Gerakan kaki gaya kupu-kupu menggunakan *fin*, 3) Latihan Gerakan tangan menggunakan *pulbouys*, 4) Latihan koordinasi renang gaya kupu-kupu menggunakan *fins*. **Hasil:** Hasil kegiatan PKM ini anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia mampu melakukan renang gaya kupu-kupu dengan Teknik yang benar yang dilatih menggunakan alat bantu *pulbouys* dan *fins*. **Kesimpulan:** Pelatihan renang gaya kupu-kupu yang dilakukan menggunakan *pulbouys* dan *fins* ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan gerakan renang gaya kupu-kupu.

ABSTRACT

Background: Butterfly swimming is a swimming style that is considered difficult to do. Butterfly swimming is an advanced style learned after freestyle and breaststroke swimming. Ideally learning to swim starts between the ages of 3-7 years, 10-12 years is the age for children to specialize in exploring the water world, while the peak achievement age ranges from 16-18 years. **Methods:** Malaysia has many swimming associations that teach children to swim, one of the swimming associations that teaches and trains butterfly swimming to children is the A&B Swim School in Kuala Lumpur, Malaysia. The problem in training/teaching butterfly swimming is not using supporting equipment such as *pulbouys* and *fins*, so that the hand and foot movements when practicing butterfly swimming do not reach good technique. **Results:** The solution to this problem is to provide butterfly style swimming training to children at A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia, namely learning to swim butterfly style using *pulbouys* and *fins* as tools to practice hand and foot movement techniques, so that children are more can quickly swim butterfly style. **Conclusions:** By using this tool, it is hoped that children will be enthusiastic about practicing butterfly swimming. *Pulbouys* is a butterfly style swimming training aid made from thick, soft sponge, while the *fins* are made from flexible silicone.



PENDAHULUAN

Malaysia adalah negara tetangga dr Indonesia, yang bisa di tempuh menggunakan transportasi udara (pesawat) + 1 jam perjalanan dari Padang Indonesia. Sama halnya dengan Indonesia, Malaysia mempunyai persatuan renang yang dinamakan MAS (Malaysia Aquatic Swimming) atau disebut juga dengan Persekutuan Renang Malaysia. Dilansir dari halaman <https://www.malaysiaaquatics.org/> MAS (Malaysia Aquatic Swimming) merupakan member dari World Aquatic (Persatuan Renang Dunia). MAS (Malaysia Aquatic Swimming) mewadahi olahraga renang, loncat indah, renang artistik, polo air, open water swimming, para swimming dan renang master. Khusus renang di Malaysia mempunyai banyak academi/perkumpulan/sekolah renang yang terbagi di beberapa daerah dan kolam renang yang di Malaysia. Banyak peminat anak-anak hingga remaja untuk bisa berenang yang menjadi latar belakang didirikannya banyak sekolah renang ini. Olahraga renang selain menciptakan prestasi juga merupakan olahraga dengan banyak manfaat untuk Kesehatan.

Permasalahan yang dihadapi kebanyakan anak-anak dalam berlatih renang terutama renang gaya kupu-kupu adalah tarikan tangan yang dilakukan Bersama-sama dan pukulan kaki yang dilakukan secara bersamaan. Sehingga pelatih harus memiliki metode yang baik untuk melatih anak-anak untuk mau dan bisa berlatih renang gaya kupu-kupu. Tujuan diadakannya pelatihan ini adalah mengajarkan cara berlatih renang gaya kupu-kupu menggunakan alat *pulbouys* dan *fins* sehingga anak-anak bisa melakukan renang gaya kupu-kupu.

Latihan renang adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas renang ini adalah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang (Ermawan Susanto, 2016). Olahraga renang juga membutuhkan latihan yang cukup rutin dan bertahap karena renang tidak dapat dilakukan di darat melainkan di air (Nur Cholis, 2015). Faktor teknik renang gaya kupu-kupu yang baik yang dilakukan seorang anak maka mnegurangi hambatan saat melakukan renang. Teknik tersebut yaitu: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya kupu-kupu (Albert Siallagan, 2021).

Renang gaya kupu-kupu termasuk gaya renang paling sulit di dalam cabang olahraga renang (Kishy Indas Rusyadi, 2022). Gaya kupu-kupu merupakan pengembangan dari renang gaya dada dan gaya bebas. Terbilang sulit karena saat berenang gerakan tangan harus naik dan turun bersamaan. Gaya kupu-kupu merupakan gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan (Thomas, 2007). Selain itu, posisi tubuh saat berenang harus meliuk menekuk seperti spiral untuk bisa terus bergerak maju. Sekilas gaya renang ini akan membuat perenang tampak seperti kupu-kupu yang terbang karena gerakan tangan yang diangkat dan diturunkan bersamaan.

Di dalam pelaksanaan latihan renang gaya kupu-kupu perlu adanya program yang dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman agar berhasil sesuai dengan yang direncanakan. Dalam belajar renang gaya kupu-kupu posisi badan harus selalu diusahakan sedatar mungkin dengan permukaan air. Pada gaya kupu-kupu terjadi gerakan dari tubuh yang naik turun secara vertikal sesuai dengan irama gerakan kaki (Karnadi, 2008). Pada gerakan kaki gaya kupu-kupu dilakukan

dengan kedua belah kaki secara bersamaan, naik turun ke atas dan ke bawah pada suatu bidang datar, gerakan dilakukan/dimulai diarahkan tekanannya kepada kedua pangkal paha yang selanjutnya pukulan kaki diakhiri dengan lecutan dari punggung kaki (Tetikay, 2011). Disimpulkan gerakan kaki gaya kupu-kupu dilakukan dengan kedua kaki secara serentak naik turun ke atas dan ke bawah secara mendatar.

Soekarno (1979) gerakan lengan gaya kupu-kupu adalah kedua lengan bersama-sama menekan air ke bawah dilanjutkan mendorong air ke belakang membentuk seperti huruf S yang berhadapan. Pengambilan nafas renang gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala ke atas dan mengeluarkan nafas dilakukan di dalam air. Gerakan koordinasi renang gaya kupu-kupu merupakan perpaduan/koordinasi dari semua unsur gerak yang ada dengan gerakan kaki, lengan dan pernafasan dengan seksama hingga terwujudlah gerakan renang gaya kupu-kupu yang baik.

Di dalam latihan renang gaya kupu-kupu harus memakai peralatan yang menunjang, karena renang gaya kupu-kupu termasuk gaya yang sulit untuk dilakukan. Peralatan dipakai terutama mengajarkan kepada anak-anak karena merupakan lanjutan dari renang gaya bebas dan dada. Dengan memakai peralatan penunjang diharapkan anak-anak menjadi senang dalam latihan renang gaya kupu-kupu. Peralatan penunjang tersebut diantaranya *pulbouys* dan *fins*. *Pulbouys* terbuat dari spon tebal yang empuk, *pulbouys* bisa dipakai sebagai alat untuk latihan tangan atau kaki saat latihan renang gaya kupu-kupu. *Pulbouys* dibuat seperti angka delapan yang dipakai diantara kedua paha untuk latihan tangan renang gaya kupu-kupu. *Fins* atau kaki katak terbuat dari silicone yang lentur. *Fins* dipakai dibagian kaki dari pergelangan hingga menutupi semua jari-jari kaki. *Fins* terdiri dari berbagai macam Panjang ukurannya.

(Muhammad Razak Abduh) Untuk mencapai prestasi yang maksimal di perlukan adanya alat latihan untuk digunakan sebagai untuk meningkatkan teknik kemampuan berenang. Memakai alat bantu *pulbouys* dan *fins* membantu anak-anak dalam latihan renang gaya kupu-kupu dengan mudah dan menyenangkan. Kesulitan dan hambatan yang besar dalam melakukan Gerakan renang gaya kupu-kupu akan bisa dikurangi dengan memakai alat bantu *pulbouys* dan *fins*. Dengan memakai alat bantu saat latihan renang gaya kupu-kupu anak-anak memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan mudah menerima bentuk-bentuk latihan.

A&B Swim School merupakan salah satu sekolah renang yang ada di Kuala Lumpur Malaysia. A&B Swim School merupakan sekolah renang yang mengajarkan dan melatih anak-anak yang tidak bisa berenang menjadi bisa berenang. Dalam latihan atau pembelajaran renang A&B Swim School ini mengajarkan semua gaya renang, termasuk renang gaya kupu-kupu. Renang gaya kupu-kupu dilatih dan diajarkan kepada anak-anak setelah mereka menguasai renang gaya bebas dan gaya dada, karena renang gaya kupu-kupu termasuk kepada renang gaya lanjutan dan dianggap gaya yang sulit untuk dilatih terutama kepada anak-anak.

Jumlah orang yang latihan renang di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia ini anak-anak + 50 orang, remaja 40 orang dan dewasa 40 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Sekolah renang A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia ini sudah berdiri semenjak tahun 2006 dengan lokasi latihan di tiga kolam renang yang ada di Malaysia, yaitu di 1) Pusat Akuatik Darul Ehsan Shah Alam Selangor, 2) MAHSA University, dan 3) Kelab Golf Perkhidmatan Awam.

Metode latihan renang gaya kupu-kupu di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia belum menggunakan alat/equipment, karena dianggap memiliki beban atau berat dipakai di air

saat latihan, sehingga banyak anak-anak yang belum bisa atau memiliki waktu yang lama untuk bisa renang gaya kupu-kupu. Anak-anak yang belum bisa atau lebih lambat bisa belajar renang gaya kupu-kupu ini tidak memiliki percaya diri sehingga anak-anak menjadi jenuh untuk belajar renang gaya kupu-kupu, salah satunya yaitu kebosanan karena lama menguasai untuk bisa renang gaya kupu-kupu. Padahal dengan memakai alat bantu Latihan ini memberikan keringanan saat belajar renang gaya kupu-kupu

Untuk mengatasi permasalahan ini maka upaya yang dilakukan adalah menerapkan latihan renang gaya kupu-kupu menggunakan peralatan renang yaitu *Pulbouys* dan *fins*. Dengan memakai *Pulbouys* dan *fins* ini dilakukan upaya untuk menimbulkan keberanian dan kemudahan kepada anak-anak dalam melakukan latihan renang gaya kupu-kupu. Gerakan yang dilatih pada renang gaya kupu-kupu dengan memakai *pulbouys* yaitu Gerakan tangan atau kaki dan dibantu dengan bantuan *fins* pada gerakan kaki sehingga anak-anak lebih cepat menguasai renang gaya kupu-kupu. Memakai alat bantu *pulbouys* dan *fins* anak-anak yang berlatih renang gaya kupu-kupu mampu melakukannya dengan penuh kegembiraan, karena memiliki daya apung dan menjadi ringan saat melakukan latihan. Target mitra program pemberdayaan masyarakat skema PKM ini adalah anak-anak di A&B Swim School.

A&B Swim School adalah sekolah renang yang berdiri semenjak tahun 2006 di Kuala Lumpur Malaysia. Sekolah renang ini mempunyai kantor di Selangor Malaysia. Awalnya sekolah renang ini hanya memiliki + 10 orang anak dalam latihan atau yang mau belajar renang, dengan perkembangan yang baik dari tahun ke tahun hingga sekarang memiliki jumlah total yang latihan mencapai + 130 orang yang terbagi dalam beberapa kelas, dari anak-anak, remaja hingga dewasa memiliki usia 8 hingga 50 tahun.

Sekolah renang ini memiliki legalitas semenjak tahun 2006 di bawah asuhan ketua sekaligus pelatih kepala/head *coach* Mohd Bukhari bin Ibrahim. Lokasi latihan terdapat di tiga tempat/kolam renang, 1) Pusat Akuatik Darul Ehsan, Shah Alam Selangor, 2) MAHSA University Selangor, 3) Kelab Golf Perkhidmatan Awam Kuala Lumpur. Sekolah renang ini juga pernah mengikuti beberapa kejuaraan-kejuaraan renang yang ada di Malaysia.

Tahun 2006 sekolah renang ini hanya memiliki satu coach/pelatih Mohd Bukhari Bin Ibrahim, tapi sekarang sampai di tahun 2024 sudah memiliki 15 orang coach/pelatih. Pelatih-pelatih tersebut sudah memiliki sertifikat pelatih diantaranya ASCA, ASUM, FINA, ILS, LSSM, PADI, SSI. Sekolah renang ini mengajarkan dan melatih 4 gaya renang, yaitu renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, renang gaya punggung dan renang gaya bebas. Lokasi latihan kolam renang mudah dijangkau dan berada di tengah kota sehingga sekolah renang ini dikenal masyarakat dan banyak orang tua tertarik memasukan anaknya latihan dan belajar renang di A&B Swim School. Kolam renang yang dipakai untuk melatih adalah kolam renang indoor sehingga baik panas/hujan tidak menjadi kendala dalam berlatih. Efektifitas pelatih dalam melatih atau mengajarkan anak-anak yaitu 1:10 (1 orang pelatih memegang 10 anak) sehingga pembelajaran renang dapat diterima dengan baik.

Selain untuk menghasilkan atlet yang prestasi dan menjadi juara A&B Swim School juga memiliki motto menjadikan anak-anak yang tidak bisa berenang menjadi bisa berenang, anak-anak yang takut air menjadi berani dengan air kolam. Berdasarkan hasil wawancara dengan mitra, permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra dalam upaya meningkatkan latihan dan

pembelajaran renang gaya kupu-kupu, antara lain adalah : Latihan renang gaya kupu-kupu belum memakai bantuan alat latihan dan Aplikasi teknik renang gaya kupu-kupu yang belum benar.

METODE PELAKSANAAN

Masalah yang dihadapi mitra adalah belum bisa melakukan renang gaya kupu-kupu, sehingga diperlukan beberapa metode dan program. Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi mitra dapat dilaksanakan beberapa program, yaitu memberikan bentuk pelatihan dan pembelajaran renang gaya kupu-kupu memakai alat bantu latihan *pulbouys* dan *fins* dan memberikan metode latihan teknik renang gaya kupu-kupu yang benar pada anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia. Pelatihan tersebut terdiri dari berbagai rangkaian kegiatan. Berikut rincian kegiatan program tersebut.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Solusi Permasalahan

Pelatihan	
Melatih renang gaya kupu-kupu memakai alat bantu latihan <i>pulbouys</i> dan <i>fin</i>	Memberikan metode latihan teknik renang gaya kupu-kupu yang benar di mulai dari Gerakan luncuran, Gerakan kaki, Gerakan tangan, Gerakan pernafasan dan Gerakan koordinasi

Relevansi dari pelaksanaan kegiatan dari kedua program tersebut adalah berdasarkan masalah yang dihadapi oleh mitra.

- a. Melatih renang gaya kupu-kupu memakai alat bantu latihan *pulbouys* dan *fins*, pelatihan ini akan diberikan kepada anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia secara langsung.
- b. Memberikan metode latihan teknik renang gaya kupu-kupu yang benar di mulai dari Gerakan luncuran, Gerakan kaki, Gerakan tangan, Gerakan pernafasan dan Gerakan koordinasi agar anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia memahami, mengetahui dan mampu mempraktekan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik dan benar.

Metode yang diberikan dalam pelaksanaan tahapan kegiatan Pengabdian ini adalah:

1. Pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM adalah tim pengusul dari Universitas Bung Hatta dan Mitra Masyarakat yaitu anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia.
2. Metode dan tahapan dalam penerapan pemberdayaan kepada mitra, dimulai dari:
 - a. Tahapan Persiapan, tahapan ini diawali dengan survei dan wawancara langsung dengan masyarakat mitra.
 - b. Tahapan Pelaksanaan Program, Tahapan ini dilakukan berdasarkan bidang keahlian masing-masing tim pengusul, namun tetap dalam pelaksanaannya seluruh tim terlibat.

- c. Identifikasi Kebutuhan, masyarakat mitra anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia bisa melakukan renang gaya kupu-kupu dan aplikasi teknik renang gaya kupu-kupu yang benar.
 - d. Perancangan, dimulai dari bentuk-bentuk program latihan yang diberikan memakai alat bantu latihan *pulbouys* dan *fins* dan penjelasan melakukan teknik gerakan gaya kupu-kupu yang benar.
 - e. Pembuatan/pelatihan dilakukan secara bersama-sama tim pengusul sesuai dengan kebutuhan masyarakat terhadap anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia.
 - f. Pendampingan operasional nantinya oleh tim pengusul kepada mitra.
 - g. Implementasi pelatihan dengan memberikan latihan renang gaya kupu-kupu menggunakan alat bantu latihan *pulbouys* dan *fins* dan teknik renang gaya kupu-kupu secara langsung.
3. Alat bantu latihan yang diimplementasikan



Gambar 1. Alat Bantu Latihan Renang *Pulbouys*



Gambar 2. Alat Bantu Latihan Renang *Fins*

4. Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan
- a. Tahap *desk study*, tim pengusul memfokuskan implementasi yang akan dilakukan berdasarkan permasalahan yang ada di mitra.
 - b. Merumuskan/menentukan bentuk program latihan yang akan diberikan.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan PKM adalah sebagai subjek sasaran, dan ikut dalam kegiatan. Pelaksanaan program PKM akan dikontrol dan diharapkan tetap berlanjut setelah program PKM berakhir. Untuk itu, diperlukan evaluasi pelaksanaan agar program PKM tersebut dapat berjalan berkelanjutan. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan, adalah sebagai berikut : Akhir bulan tim akan melakukan evaluasi setiap pencapaian kegiatan. Bila belum tercapai, tim akan segera mencari solusi mengatasi permasalahan tersebut. Tim pengusul akan berkomunikasi kepada mitra program untuk menanyakan sekaligus menindaklanjuti jalannya program pasca program PKM berakhir. Jika ada permasalahan atau hambatan, tim pengusul akan memberikan saran dan masukan. Tim pengusul akan memantau

setiap minggunya melalui pelatih. Terakhir, tim pengusul akan melakukan diskusi mencari solusi kongkret pada setiap hambatan dan kendala keberlangsungan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh Universitas Bung Hatta. Bentuk PKM yang dilaksanakan adalah pemberdayaan masyarakat kepada anak-anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah yaitu pelatihan renang gaya kupu-kupu menggunakan *pulbouys* dan *fins*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 25 orang anak-anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah dari umur 8-14 tahun. Sedangkan pelaksanaan PKM dari tim dosen terdiri dari 2 orang dosen program studi Penjaskesrek dan 1 orang dosen program studi PTIK dan dibantu 1 orang mahasiswa Program Studi Penjaskesrek. Dalam pelaksanaan dilapangan tim dosen juga bekerjasama dan dibantu oleh tim pelatih dan atlet di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia, yaitu tim pelatih menyediakan sarana pemakaian kolam renang di Mahsa *University* berupa izin melaksanakan pengabdian, dan di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia membantu dalam proses pengabdian.



Gambar 3. Grafik Anak laki-2 dan Wanita yang mengikuti PKM

Kegiatan dimulai dari acara pembukaan oleh Tim PKM yang berlokasi di kolam renang Mahsa University yang terletak di Selangor Malaysia, dan sekaligus memaparkan materi secara teori. Materi teori yang diberikan dimulai dari bercerita tentang olahraga renang dan perkembangannya dan renang gaya kupu-kupu yang merupakan salah satu gaya yang ada dalam olahraga renang. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang metode berlatih renang gaya kupu-kupu menggunakan *pulbouys* dan *fins*. Di dalam pemaparan materi ini dimulai dari permasalahan yang biasa dihadapi anak-anak saat berlatih renang gaya kupu-kupu, bentuk program yang diberikan menggunakan *pulbouys* dan *fins* sampai dengan solusi dalam permasalahan tersebut.

Setelah diberikan materi secara teori, maka selanjutnya tim PKM dan dibantu oleh tim pelatih dari A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia melakukan kegiatan praktek di dalam kolam renang. Kegiatan dimulai dari pengenalan air yaitu gerakan bernafas, meluncur dan mengapung di dalam air. Disaat melakukan kegiatan ini anak-anak tersebut sangat antusias dalam melakukan materi yang diberikan. Mengetahui teknik bernafas gaya kupu-kupu yang benar.

Berdasarkan Gambar 3. terjadi penurunan pengetahuan kategori kurang setelah diberikan materi yaitu dari 63,60% menjadi 6,06% dan terjadi peningkatan kategori pengetahuan cukup, yaitu dari 15,15% menjadi 51,52%. Begitu juga dengan kategori pengetahuan baik terjadi peningkatan dari 21,21% menjadi 42,42%. Peningkatan ini memiliki makna bahwa transfer ilmu mengenai pemanfaatan tanaman toga serta cara pemanfaatannya dapat diterima oleh peserta. Menurut Ismadi (2023) proses transfer ilmu dalam pendidikan kesehatan mampu untuk merubah siswa dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari.



Gambar 4. Grafik Anak yang Mampu Melakukan Renang Gaya Kupu-Kupu

Renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya renang yang paling unik karena memiliki gerakan yang indah, karena membutuhkan flexibility dari gerakan pinggang dan gerakan yang kompleks dari gerakan lengan, gerakan kaki, dan gerakan pernafasan. Pernafasan gaya kupu-kupu ke arah depan atau mengangkat kepala ke depan setinggi dagu. Dalam melatih renang gaya kupu-kupu tim PKM menggunakan *pulbouys* dan *fins*. Penggunaan *pulbouys* dan *fins* sangat membantu anak-anak untuk bisa melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu. *Pulbouys* berguna disaat melakukan gerakan tangan gaya kupu-kupu, *pulbouys* dipakai/dijepit diantara kedua paha dan posisi kedua kaki diam dan hanya kedua gerakan tangan yang bergerak secara bersamaan, sehingga anak-anak yang belajar renang gaya kupu-kupu bisa fokus berlatih gerakan tangan saja. Sedangkan *fins* dipakai di kedua kaki, fungsi pemakaian *fins* saat latihan renang gaya kupu-kupu adalah membantu kekuatan kaki dalam memukul atau menggerakkan kedua kaki secara bersamaan, dan membantu flexibility pinggang saat kedua kaki memukul ke dalam air dan saat kedua lengan dilemparkan secara bersamaan ke depan atau mendekati kepala, dimana dengan memakai *fins* pada kedua kaki maka anak-anak akan lebih ringan melakukan gerakan tangan dan *flexibility* pinggang akan tampak lebih bagus.

Pulbouys yang dipakai adalah yang terbuat dari busa/gabus yang dibentuk seperti angka delapan. *Pulbouys* sangat ringan dan tidak membahayakan dipakai anak-anak untuk berlatih renang gaya kupu-kupu. Dalam menggunakan *pulbouys* sebagai peralatan dalam melatih gerakan

tangan gaya kupu-kupu, tim PKM mengajarkan kepada anak-anak untuk bisa menggunakan dengan baik agar gerakan kedua tangan bisa bagus. Selain untuk melatih teknik gerakan tangan, *pulbouys* juga bisa untuk melatih gerakan kaki dengan cara kedua tang memegang *pulbouys* di depan dengan posisi badan streamline dan lakukan gerakan kaki, jadi *pulbouys* bisa dipakai sebagai alat untuk latihan kaki gaya kupu-kupu. *Pulbouys* memiliki banyak fungsi dalam latihan renang gaya kupu-kupu, melatih gerakan tangan saat dipakai diantara kedua paha dan melatih gerakan kaki saat *pulbouys* dipegang dengan kedua tangan lurus ke depan.

Fins yang digunakan untuk latihan kaki renang gaya kupu-kupu terbuat dari bahan rubber yang ringan dan lentur. Fins tidak menyebabkan luka atau cedera pada kaki jika dipakai dengan benar. Pemakain fins sebagai alat bantu latihan renang gaya kupu-kupu adalah untuk melatih kedua gerakan kaki. Gerakan kaki gaya kupu-kupu termasuk kedalam gerakan yang sulit untuk dilatih terutama untuk anak-anak, untuk itu perlu bantuan fins agar lebih ringan dalam melatih gerakan kaki gaya kupu-kupu. Banyak anak-anak yang tidak mau berlatih renang gaya kupu-kupu, selain berat mengangkat kedua lengan secara bersamaan, juga karena kedua gerakan kaki dipukul ke dalam air secara bersamaan, dimana membutuhkan gerakan pinggang yang lentur/flexibility yang baik, tetapi dengan memakai alat bantu fins anak-anak akan menjadi ringan dalam melakukan gerakan tangan dan kaki ini. Anak-anak jadi lebih berani melakukan dan berlatih renang gaya kupu-kupu dan mencoba gerakan ini secara berulang-ulang, sehingga gerak yang sempurna dari teknik renang gaya kupu-kupu itu semakin didapat oleh anak-anak.

Banyak solusi yang kami dapat simpulkan sebagai tim PKM, bahwasanya berlatih renang gaya kupu-kupu menggunakan *pulbouys* dan *fins* ini efektif digunakan kepada anak-anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah dari umur 6-15 tahun di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia. Banyak nilai positif dari kegiatan latihan menggunakan *pulbouys* dan *fins* ini. Anak-anak yang awalnya takut dan tidak bernai mencoba gerakan gaya kupu-kupu menjadi berani untuk mencoba latihan renang gaya kupu-kupu. Anak-anak yang merasa berat melakukan gerakan tangan gaya kupu-kupu karena harus mengangkat kedua tangan secara bersamaan menjadi berani berlatih gerakan tangan dengan bantuan fins yang dipakai dikedua kaki. Sehingga latihan menggunakan *pulbouys* dan *fins* ini membuat anak-anak lebih berani dan menjadi bisa melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu. Berikut foto-foto kegiatan.



Gambar 3. Foto Bersama Tim PKM dan Mitra



Gambar 4. Tim PKM mencotohkan gerakan kaki gaya kupu-kupu



Gambar 5. Kolam Renang Mahsa University Tempat lokasi PKM

KESIMPULAN

Pelatihan renang gaya kupu-kupu yang dilakukan menggunakan *pulbouys* dan *fins* ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan gerakan renang gaya kupu-kupu. Masalah yang dihadapi mitra diatasi dengan metode dan program yang diberikan. Solusi atas permasalahan yang dialami sebagai upaya peningkatan hasil renang gaya kupu-kupu yaitu dengan memberikan latihan renang gaya kupu-kupu menggunakan *pulbouys* dan *fins*, menggunakan *pulbouys* sebagai alat bantu latihan tangan dan latihan kaki dan menggunakan *fins* sebagai alat memperkuat gerakan kaki dan *flexibility* pada renang gaya kupu-kupu. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia untuk memberanikan diri dan menimbulkan rasa percaya diri untuk dapat melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu dengan baik dan benar menggunakan *pulbouys* dan *fins*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM Universitas Bung Hatta yang sudah membiayai PKM ini yang dilaksanakan di negara Kuala Lumpur Malaysia dan terimakasih kepada mitra kami anak-anak di A&B Swim School Kuala Lumpur Malaysia yang sudah bersedia menyediakan waktu dan tempat serta ikut dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Siallagan, Dkk. 2021. Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Olahraga Mahasiswa Universitas PGRI Palembang*. Volume I No II Tahun 2021 ISSN 2776-1479 (Online). Hal 84-96
- Ermawan Susanto, 2016. Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 12, Nomor 2, November 2016. Diterbitkan Oleh: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Intan Rizka Ginting, Dkk. 2020. Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 2020, Vol. 6 No. 2, Page: 146-151
- Kishy Indas Rusyadi, Dkk. 2022. Pengembangan Video Tutorial Pembelajaran Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Junior Oscar Swimming Club Jambi. *JMPIS (Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*. Volume 3, Issue 2, Juli 2022 E-ISSN: 2716-375X, P-ISSN: 2716-3768. Hal 906-915.
- Karnadi, Indik dan Sumarno. 2008. *Renang*. Malang: Penerbit Universitas Terbuka.
- Muhammad Razak Abduh. Pengaruh Latihan Swimming Board Terhadap Peningkatan Teknik Renang Gaya Bebas Club Garuda Laut Palopo. *Repository.umbalopo.ac.id Universitas Muhammadiyah Palopo*. 12 Halaman.
- Nur Cholis, Dkk. 2015. Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Alat Bantu Handfin Di Klub Oscar Family Club Kabupaten Malang. *Jurnal PENDIDIKAN JASMANI*, Volume 25, Nomor 1, Tahun 2015, Hal 87 – 97.
- Soekarno dan Roeswan, 1979. *Renang dan Methodik*. Jakarta: PT. Karya Unipress.
- Thomas, David. 2007. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Tetikay, R. (2011). *Renang (Teknik dan metodik)*. Malang: Wineka Media. Dokumentasi Pribadi. 2024. <https://www.malaysiaaquatics.org/>