

METODE MELATIH TEKNIK DAN TAKTIK RENANG (PRN 305)

OLEH: Dr.FX.SUGIYANTO,M.Pd

OFFENSIVE TACTICS (TAKTIK MENYERANG)

Meskipun *pacing* biasanya dihasilkan dalam sekejap (dalam waktu yang cepat). Diwaktu berenang tidak selalu memenangkan lomba/balapan diantara para perenang lain dalam waktu yang sama seringkali dimenangkan oleh perenang lain, yang mana membuat perpindahan (pergerakan) yang di atas rencana kompetisi yang lain. Dalam hal ini untuk *pacing* para perenang seharusnya juga belajar strategi menyerang dan bertahan dalam lomba. Mereka seharusnya tahu ketika mereka membuat perpindahan yang dapat membuat mereka unggul dan seharusnya mereka belajar untuk memperhitungkan lomba renang didalam kondisi yang tidak bisa digerakkan sesuai dengan deskripsi dari beberapa taktik lawan yang pada umumnya digunakan pada perenang

Taktik Menyerang

Yang lebih cepat akan meninggalkan lawan yang tidak berpengalaman dan taktik ini mempunyai kekuatan mengakhiri percepatan, perenang yang tidak berpengalaman makin menjadi gugup, hilang semangat ketika perenang yang lain mengambil posisi di depan. Penyelesaian secara cepat tidak akan membawa *race* (balapan) pada yang lebih cepat dari yang direncanakan akan melelahkan.

Permulaan Lebih Lambat dari yang Diperkirakan

Taktik ini sangat berguna untuk menyerang lawan yang cenderung bergerak cepat karena mereka tidak sekuat dalam penyelesaian akhir renang. Berenang lambat pada permulaan lomba, lawan berenang lebih lambat dari yang direncanakan, sebagai hasilnya kedua perenang akan mencapai bagian akhir yang melelahkan.

Pada kasus ini perenang dengan sprint yang paling cepat seharusnya memenangkan lomba. Sprint yang meluncur lebih cepat pada pertengahan lomba merupakan taktik yang bagus digunakan untuk menyerang lawan yang cenderung melakukan sprint ketikan awal lomba.

Pada pertengahan lomba, sprint mungkin dapat mematahkan semangat para perenang lain dimanapun, agar mereka tidak punya kesempatan untuk berpikir. Perenang yang cepat mungkin tidak akan menyentuh pada bagian akhir lomba. Ketika menggunakan strategi ini, dia mungkin tidak dapat membuktikannya karena lawan yang mereka hadapi mungkin telah menggunakan taktik tersebut.

Menjadi Pemimpin

Disana banyak cara menjadi seorang perenang yang *leading* (didepan) dalam lomba yang cenderung menjadi turbulensi. Ini merupakan suatu bagian

yang nyata didalam lomba renang menggunakan gaya kupu-kupu. Berenang dalam bagian kompetisi ini dapat meningkatkan energy yang mereka tingkatkan, energy yang digunakan perenang harus ditingkatkan agar bisa memecahkan gelombang. Di dalam beberapa kasus atlet seharusnya berenang agak sedikit lebih cepat dari yang mereka rencanakan, layaknya agar tetap selalu memimpin. Perenang seharusnya membayangi sedekat mungkin pada perenang yang ada di depan untuk mengurangi jarak yang harus dilewati oleh perenang.

Membuat Draft

Saran bagian akhir memperdulikan untuk membuat draft dalam lomba, perenang akan menceritakan pada saudara bahwa membuat draft dapat mengurangi pengeluaran energy untuk lomba partikuler karena mereka ditarik oleh lawan. Berdasarkan hal ini atlet akan berenang sepanjang satu sisi dari garis, hanya dimulai dari lawan terdekatnya didalam usaha untuk mencoba mencocokkan kedalam area tekanan rendah pada awal memimpin, jadi dia menyepelkan selama di dalam area tekanan tinggi di depan perenang yang memimpin. Disana tidak ada "*epident*" ilmiah untuk mendukung latihan ini, pengalaman sebelumnya perenang banyak menyarankan bahwa membuat *drafting* dapat mengurangi energy perenang, dia meningkatkan kecepatan untuk melewati lawannya selama menyelesaikan sprint.

DEFENSIVE TACTICS (TAKTIK BERTAHAN)

Berikut adalah beberapa strategi bertahan yang dapat digunakan untuk mengalahkan beberapa taktik menyerang yang baru saja diuraikan.

Ketika Seorang Lawan Lebih Cepat Dari Yang Diharapkan

Seorang perenang harus bertahan cukup dekat untuk mendahului lawan, sekalipun ini berarti berenang lebih cepat dari yang direncanakan. Lawan harus bekerja keras untuk tetap bertahan di depan dan kemudian mungkin menjadi lelah; konsekwensinya perenang yang mengikuti dibelakang menggunakan energy lebih sedikit dan kemungkinan mampu memimpin ketika lawan mulai lelah.

Ketika Seorang Lawan Lebih Pelan dari yang Diharapkan

Seorang perenang harus tidak takut untuk memimpin ketika hal ini terjadi. Beberapa perenang terlalu focus pada pemisahan negative (negative-splitting) bahwa mereka berharap untuk berada di belakang pada saat awal suatu lomba dan menolak untuk memimpin, bahkan ketika kecepatan gerak terlalu lambat. Seorang perenang harus memahami pacing (kecepatan gerak) lomba cukup baik sehingga dia tidak dapat dibodohi untuk melakukan kesalahan.

Jika tidak, perenang mungkin menemukan dirinya pada akhirnya dikalahkan oleh lawan yang lebih cepat tetapi daya tahannya lemah, jika dia tidak memimpin dari awal ketika laju kecepatan terlalu lambat.

Ketika Seorang Lawan Membuat Suatu Breakway Sprint Ditengah Lomba

Seorang perenang mestinya tidak membiarkan lawan menjauh darinya, sekalipun laju kecepatannya tampak terlalu cepat. Seorang lawan mungkin menjadi lebih berani jika dia mampu lolos. Kebalikannya dia mungkin menjadi berkecil hati jika ia gagal untuk lolos, dan perenang yang tetap dekat mungkin mampu menyusulnya dan memenangkan lomba.

Ke tiga taktik bertahan yang baru saja diuraikan biasanya bekerja terbaik ketika dua pesaing berkemampuan hampir sama atau sama pada saat bertanding, bagaimanapun mereka kadang-kadang bekerja melawan dengan kecepatan superior untuk alasan tertentu. Salah satu prosedur latihan terbaik untuk menyiapkan perenang untuk menggunakan strategi bertahan dan menyerang selama kompetisi dengan tujuan membuat mereka mengulang latihan kecepatan masing-masing lebih cepat dan lambat disbanding kecepatan yang mereka rencanakan untuk lomba tertentu. Dengan berenang lebih cepat, mereka akan belajar seberapa mereka dapat bertahan dari laju kecepatan ini tanpa menghambat kemampuan mereka untuk mempertahankan suatu kecepatan yang masuk akal sepanjang final sebuah lomba. Berenang lebih

lambat dibanding laju lomba pada latihan akan membantu mereka menyadari ketika mereka sedang disiasati kedalam suatu laju kecepatan yang terlalu lambat pada awal lomba.

Ketika Pesaing Sedang Merencanakan

Dengan sikap bertahan, seorang perenang harus mencoba untuk berenang di tengah lintasan sehingga lawan tersebut tidak bisa mempengaruhinya. Ketika seorang lawan mencoba teknik ini, perenang yang di depan harus bergerak kelintasan sebelahnya untuk mencegahnya. Gerakan pindah tempat itu harus berlangsung selama suatu putaran, ketika perenang dapat pindah ke sisi tanpa meningkatkan jarak berenangnya

