HOW TO BETTER FINNING ?

Menyelam adalah aktifitas yang dilakukan dalam air, pergerakan dalam air dilakukan dengan menggunakan bantuan *fins* atau biasa disebut sebagai kaki katak. Namun apakah pergerakan kaki kita dalam aktifitas penyelaman sudah dilakukan dengan baik? Atau apakah pergerakan kaki dalam air tidak memberikan banyak sentuhan terhadap apapun kepada biota yang ada disekitar kita?

Cukup banyak teknik untuk bergerak dalam air yang dilakukan penyelam, namun variasi *finning* dapat berbeda pada waktu yang berbeda, hal ini disesuaikan dengan kondisi penyelam, lingkungan penyelam, dan tujuan dalam penyelaman. Ada dua hal yang wajib dilakukan penyelam dalam aktivitas penyelamanya, yang membuat seorang penyelam nyaman dalam air dan dapat melakukan pergerakan dengan baik yaitu *finning* yang baik dan kemampuan dalam *neutral bouyancy,* namun pertanyaanya adalah mana yang menjadi prioritas duluan?

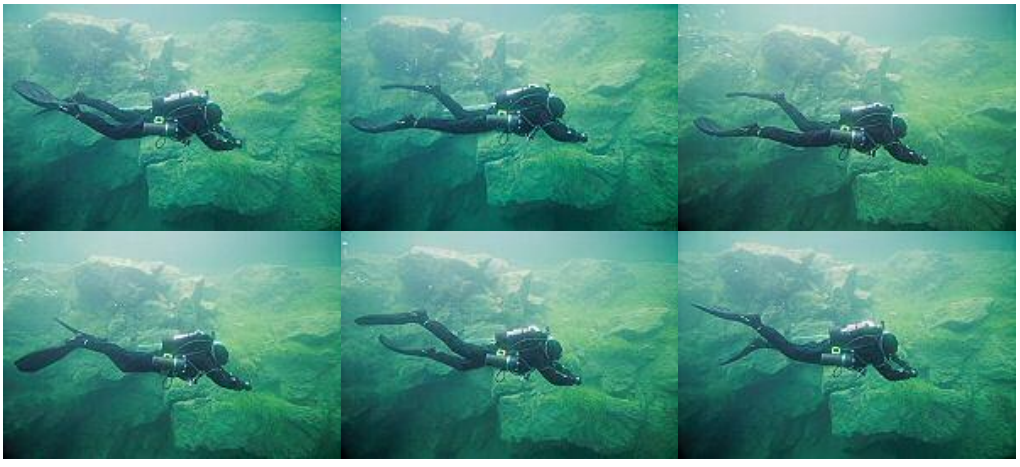
Kemampuan penyelam dalam *bouyancy* adalah jawabanya, dan kontrol *bouyancy* yang baik merupakan salah satu persyaratan untuk mencapai keefektifan dalam melakukan *finning*, khususnya jika melakukan teknik *finning* yang lebih sulit.

Finning biasanya menjadi tantangan berikutnya setelah itu setelah dikira – kira kita sudah cukup dengan *bouyancy* kita. Dalam rubrik ini akan dibahas mengenai *finning* yang baik. Menjadi persyaratanya adalah kuasai kemampuan *bouyancy* dengan sangat baik. Teknik *finning* antara lain adalah:

FLUTTER KICK

Merupakan gaya *finning* yang cukup dasar dan bisa dikatakan semua penyelam dapat melakukanya dengan mudah, yaitu dengan mengayunkan kaki ke atas dan ke bagian bawah. Pergerakan kaki yang naik turun dilakukan dengan arah yang berlawanan antara kaki kanan dan kaki kiri akan menghasilkan gaya dorong ke depan akibat hempasan dari kedua *fin*.

Posisi kaki usahakan lurus dengan badan penyelam, namun sedikit diperbolehkan dengan adanya lekukan pada kaki. Jarak tumit diusahakan tetap konstan pada saat penekukan usahakan tetap menjahui bagian belakang tubuh.



Flutter kick dapat menghasilkan dorongan yang optimal jika *fin* yang ada gunakan cukup panjang dengan bagian *blade* pada *fin* cukup lembut, dan tenaga kaki yang mengipas dihasilkan dari pergerakan otot – otot bagian depan paha. Pada ruangan yang relatif tertutup *flutter kick* dapat dilakukan.

Kekurangan dari penggunaan *flutter kick* jika dilakukan dekat dengan dasar perairan adalah gaya ini mengahasilkan turbelensi air sepanjang pergerakanya keatas dan kebawah yang secarah tidak langsung akan menciptakan pengadukan untuk substrat dasar maupun menggangu biota lain.

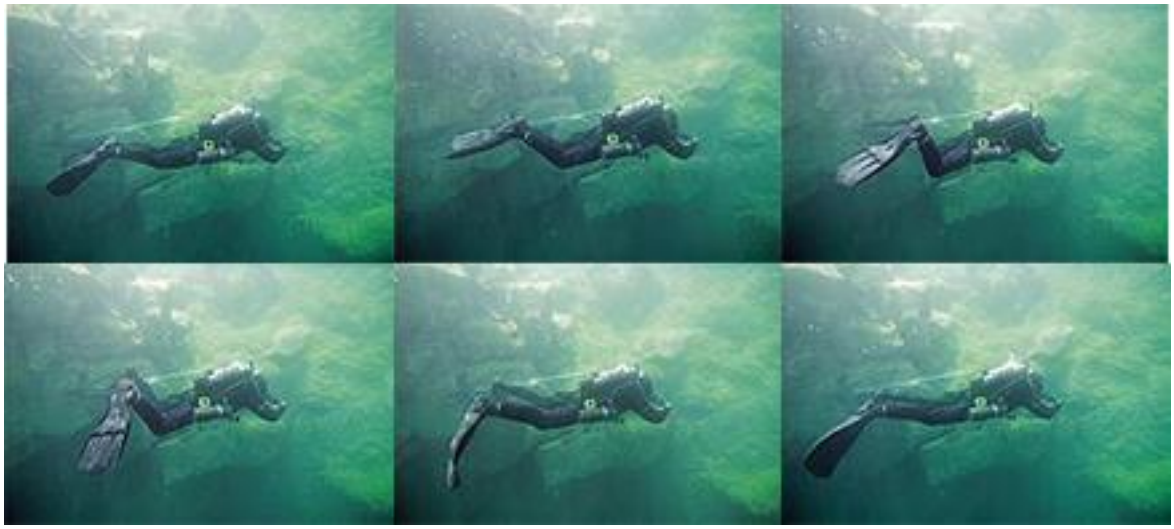
a. **Teknik *flutter kick* digunakan pada kondisi:**
   Pada kondisi renang di permukaan perairan
   Pada saat *ascent* dan *descent*
   Ketika perairan jernih pengadukan tidak tinggi
   Kondisi pada saat penyelaman arus
   Ketika kecepatan dbutuhkan dalam penyelaman
b. **Teknik *flutter kick* tidak digunakan pada kondisi:**
   Kondisi penyelam terlalu dekat dengan dasar perairan yang bersubstrat lumpur atau pasir
   Dalam penyelaman bangkai kapal
   Dalam penyelaman goa dengan substrat yang mudah teraduk
   Ketika berenang diatas karang maupun biota lainya yang cukup rapuh

FROG KICK

Merupakan taknik *finning* yang paling banyak dipilih para penyelam, dikarenakan penyelam dapat mendapatkan kenyamanan yang jauh lebih baik. Banyak penyelam menggap seperti sedang menjelajah dalam air dengan menggunakan luasan dari bagian *fin* sebagai daya jelajah.

Gaya ini juga sebagai alternatif yang dipilih untuk relaksasi otot setelah melakukan gaya *flutter kick* dapat merengangkan otot – otot yang sempat mengeras pada saat menggunakan *flutter kick*.

Gerakan ini cukup mudah dilakukan, namun apakah sipenyelam terbiasa melakukanya atau tidak. Karena gaya ini mengoptimalkan luasan *blade* yang dimiliki *fin* yang digunakan penyelam sebagai gaya dorong. Bayangkan saja bagaimana katak dalam melakukan renangnya, dimana kaki dengan membuka bagian bawah *fin* kearah samping dan melakukan dorongan sampai kedua kaki lurus sejajar dengan badan, lalu teruskan dengan mengulang kembali gerakan tersebut sehingga terjadi pola seperti memutar *fin* dan bergerak maju seperti menekan air di sisi belakang penyelam dengan luasan *blade* yang dimiliki *fin* penyelam.



Memang tidak seperti *flutter kick*, teknik *finning* dengan *frog kick* dibagi menjadi 2 tahap yaitu tahap mendorong dengan bagian bawah *blade*, lalu tahap menarik *fin* kedepan untuk persiapan mendorong lagi. Dorongan yang dihasilkan merupakan dorongan hasil dari permukaan *blade fin* bagian bawah dan otot – otot yang bekerja pada bagian tubuh terfokus pada bagian punggung dan paha bagian dalam.

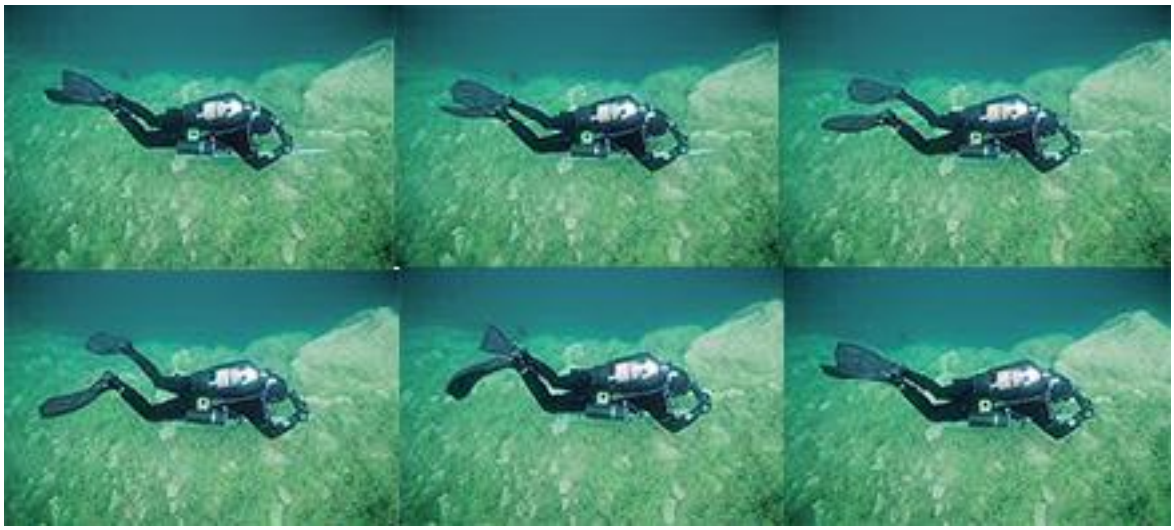
Gaya ini tidak menimbulkan turbelensi pada air kearah bawah substrat dasar sehingga dapat menutupi kekurangan dari *flutter kick*. Namun gaya ini memiliki kekurangan yaitu dorongan yang dilakukan oleh bagian bawah *blade fin* penyelam dan dilakukan berulang – ulang membuatnya kurang cocok dalam penyelaman dimana kecepatan dari renang selam dibutuhkan.

a. **Teknik *frog kick* digunakan pada kondisi:**
   Dalam keadaan menjelajah, observasi perairan
   Ketika terlalu dekat dengan karang maupun biota laut saat melintas diatasnya
   Ketika dekat dengan substrat dasar berupa pasir maupun lumpur
   Saat melakukan peregangan otot setelah melakukan *flutter kick*
   Didalam goa dengan relativitas ruang besar
   Teknik *frog kick* tidak digunakan pada kondisi
   Dalam kondisi memasuki sebuah koridor/lorong bangkai kapal
   Dalam goa yang relativitas ruang sempit
   Dekat disamping tubir / *wall*
   Kondisi penyelaman arus kuat

SHORT FROG KICK

Sebelumnya telah dijelaskan mengenai teknik *frog kick*, untuk teknik yang satu ini merupakan modifikasi dari teknik *frog kick* sebelumnya. Yaitu dengan mengambil posisi dalam mengkayuh dengan bagian bawah *blade fin* seperti teknik *frog kick* namun tidak menggerakan kaki dengan sangat lebar seperti teknik *frog kick* sebelumnya.

Pada gaya ini gerakan paha dan lutut sangat terbatas, pergerakan yang dilakukan hanya sebatas pada betis dan pergelangan kaki. Pergerakanya dimulai dari *fin* digerakan masuk kearah bagian belakang penyelam dan keluar kebagian samping namun paha tidak terbuka lebar hingga sampai pada posisi dimana *fin* siap melakukan dorongan lagi.



Dengan gaya ini memberi dorongan yang konstan pada penyelam namun tidak memeberikan efek turbelensi air dibagian belakang bawah penyelam sehingga tidak menganggu substrat dasar yang didekatnya. Dapat dikatakan gaya ini merupakan kombinasi dari fitur kedua teknik yaitu *flutter kick* dan *frog kick*.

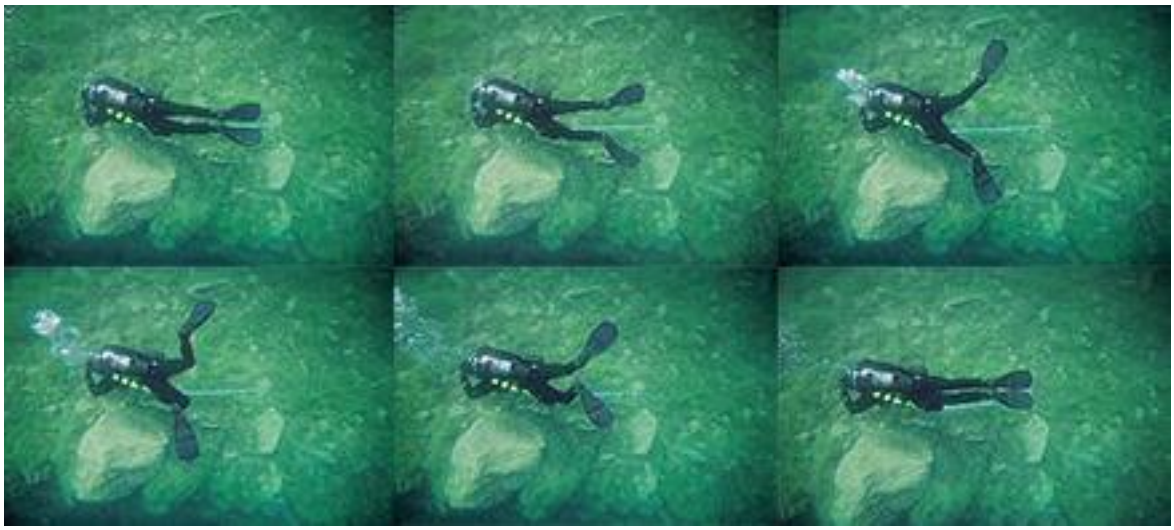
Gaya ini sangat banyak digunakan bagi mereka para penyelam yang ingin menjelajah bagian dalam bangkai kapal maupun goa dengan luasan terbatas, maupun para underwater photografer yang ingin mengambil gambar dekat.

a. **Teknik *short frog kick* digunakan pada kondisi:**
   Didalam bangkai kapal
   Dalam goa maupun semua ruang dengan pergerakan terbatas
   Ketika dekat dengan substrat dasar berupa pasir maupun lumpur
   Dekat dengan tubir / *wall*
   Bermanuver dekat dengan biota laut
   Untuk stabilitas setelah mengunakan posisi *backward kick*
   Teknik *short frog kick* tidak digunakan pada kondisi :
   Berenang melawan arus
   Ketika kecepatan renang selam dibutuhkan
   Dipermukaan perairan

BACKWARDS KICK

Teknik *finning* ini terkadang terlihat sulit, namun gaya ini sangat dibutuhkan dibeberapa kondisi dalam penyelaman. Posisi ini seperti dimana penyelam tetap fokus dengan apa yang ada didepanya sambil melakukan aksi mundur secara perlahan dan menjauh.

Fin oleh pembuatnya memang tidak dirancang untuk mundur. Teknik ini sangat dipengaruhi penyelam dalam mengambil kesempatan dimana air dapat di “ciduk” untuk masuk kedalam dan memipihkan *fin* untuk kembali ke posisi semula dan kembali menciduk air dengan bagian punggung *blade fin*.



Konsepnya mungkin terdengar mudah diawalnya dimana penyelam akan memposisikan *fin* nya membuka kesamping dengan sudut yang cukup besar dan *blade fin* bagian atas terbuka, lalu menutup *fin* kearah lutut dan lutut ditekuk meraup *fin* bagian depan. Maka tubuh penyelam akan mundur, namun bagian tersulit adalah dimana mengembalikan posisi *fin* seperti semula tanpa

adanya dorongan yang dilakukan oleh *blade fin* bagian bawah sehingga penyelam terdorong kedepan lagi.

a. **Teknik *backwards kick* digunakan pada kondisi:**
   Pada kondisi dimana penyelam ingin menjauh dari sesuatu namun tetap fokus pada hal tersebut
   Pada saat penyelam ingin bergerak mundur tanpa adanya kontak dengan apapun
   Pada saat keadaan di goa yang sempit dan tidak memungkinkan anda untuk bermanuver

   Teknik *backwards kick* tidak digunakan pada kondisi :
   Pada saat penyelaman dengan tujuan menjelajah bawah air
   Kondisi harus melawan arus
   Kondisi jarak penyelaman cukup jauh
   Dibutuhkan kecepatan dalam renang selam

SPLIT KICK

Merupakan teknik *finning* dimana terjadi asimetris penggabungan antara 2 teknik *finning* yaitu teknik *frog kick* dengan *flutter kick*. Kecepatan yang dihasilkan memang cukup lebih besar dibanding dengan teknik *finning* lainya.

Konsep dari teknik ini adalah dimana salah satu kaki didedikasikan untuk bagian yang menjulang keatas dan kaki lainya menghujam ke bawah. Kaki bagian yang menuju keatas diposisikan dimana *fin* dibuat menyelinap dalam air, dan kaki bagian lainya dibuat ke bawah dan sedikit menekuk lutut dan menjaga kestabilitasan *fin* agar tetap memberi dorongan pada penyelam.

a. **Teknik *backwards kick* digunakan pada kondisi:**
   Pada saat kondisi arus kuat
   Ketika dorongan dibutuhkan tanpa meningkatkan laju tendangan

   Teknik *backwards kick* tidak digunakan pada kondisi
   Kondisi ketika dekat dengan substrat dasar seperti pasir dan lumpur
   Didalam sebuah bangkai kapal
   Dalam goa dengan relativitas ruang sempit
   Ketika berenang dekat dengan karang dan biota laut lainya

SUMBER:
http://divernet.com/