

**ANALISIS TEKNIK *GRAB START* PADA ATLET RENANG *CLUB*  
GUNUNG *SWIMMING* KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*



**OLEH:**

**DIYEL ALMAWARDANA**

**18087242/2018**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

ANALISIS TEKNIK *GRAB START* PADA ATLET RENANG *CLUB GUNUNG SWIMMING* KOTA PADANG

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*



OLEH:

DIYEL ALMAWARDANA

18087242/2018

PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022



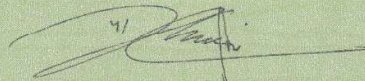
PERSUTUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Teknik *Grab Start* Pada Atlet Renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.  
Nama : Diyel Almawardana  
NIM/BP : 18087242/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

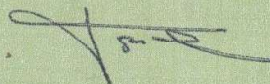
Padang, Oktober 2022

Disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



**Drs. Hendri Irawadi, M.Pd**  
NIP.19600514 198503 1 002

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kepelatihan



**Dr. Donie, S. Pd., M. Pd**  
NIP.19720717 199803 1 004



PENGESAHAN TIM PENGUJI

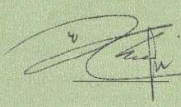
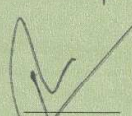
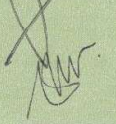
Nama : Diyel Almawardana  
NIM/BP : 18087242/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan judul

Analisis Teknik *Grab Start* Pada Atlet Renang *Club Gunung Swimming* Kota  
Padang.

Padang, Oktober 2022

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs, Hendri Irawadi, M. Pd	
2. Anggota	: Romi Mardela, S. Pd., M. Pd	
3. Anggota	: Naluri Denay, S. Pd., M. Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan.

1. Karya tulis saya tugas akhir berupa skripsi dengan judul "ANALISIS TEKNIK *GRAB START* PADA ATLET RENANG CLUB GUNUNG SWIMMING KOTA PADANG" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Oktober 2022  
Yang membuat pernyataan



Diyel Almawardana  
NIM. 18087242/2018

## ABSTRAK

**Diyel Almawardana, 2022:** “Analisis teknik *grab start* pada Atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang masalah masih rendahnya teknik gerak *grab start* yang dilakukan oleh atlet renang Gunung *Club Swimming* Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik teknik *grab start* pada Atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kolam renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang, yang berjumlah 12 orang 5 atlet putra dan 7 atlet putri. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format penilaian teknik *grab start* yang dilakukan oleh 3 orang *judgement* (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan rumus tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tingkat penguasaan pada gerak teknik *grab start* renang diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat penguasaan fase *block* adalah 67,91% dengan tingkatan Baik. (2) Tingkat penguasaan fase terbang adalah 38,63% dengan tingkatan Kurang. (3) Tingkat penguasaan fase masuk air adalah 54,58% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan fase meluncur adalah 27,08% dengan tingkatan Kurang. Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh penguasaan gerak teknik *grab start* renang sebesar 47,05%, tergolong pada kategori Cukup.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Puji Syukur ucapkan kehadiran Allah S.W.T, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya Selanjutnya, shalawat dan salam disampaikan kepada Rasulullah S.A.W, sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan peneliti yang berjudul “Analisis Teknik *grab start* pada Atlet Renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang. Dalam penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan Gelar S1 pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penghargaan dan rasa terima kasih peneliti ucapkan kepada:

1. Kedua Orang tua saya, Wardinofril S.Pd dan Almayarnis yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materi serta bimbingan do'anya.
2. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai pembimbing atas segala kesabaran, saran, ilmu, waktu dan tenaga yang telah diberikan untuk membimbing, mengarahkan dan membenarkan setiap langkah yang kurang tepat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Donnie, S. Pd., M.Pd selaku Departemen Kepelatihan beserta staf-stafnya.
4. Kepada bapak Romi Mardela, M.Pd dan bapak Naluri Denay, M.Pd sebagai penguji skripsi.

5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Bapak Yudarwan, S.Pd selaku Pelatih Renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.
8. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2018. Departemen Kepelatihan. Prodi Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Demikian ucapan terima kasih yang bisa penelitian sampaikan dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan dari semua pihak,semogabantuan yang telah yang diberikan dari berbagai pihak mendapatkan balasan yang besar dari Allah S.W.T.

Padang, Oktober 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B...Identifikasi Masalah .....	6
C...Pembatasan Masalah.....	6
D...Perumusan Masalah.....	7
E... Tujuan Penelitian.....	7
F... Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A...Kajian Teori.....	9
a....Pengertian Renang.....	9
b....Renang Prestasi.....	11
c....Hakekat <i>Start</i> .....	12
d....Teknik <i>grab start</i> .....	15
B...Penelitian Revelan.....	19
C...Kerangka Konsep.....	19
D...Pertanyaan Penelitian.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A...Jenis Penelitian.....	21
B... Waktu dan Tempat.....	21
C...Populasi dan Sampel.....	21
D...Jenis dan Sumber Data.....	22
E... Defenisi Operasional.....	23
F... Instrumen Penelitian.....	24

G...Teknik Pengumpulan Data.....	26
H...Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A...Deskripsi Data.....	29
a....Fase <i>Block</i> .....	30
b....Fase Terbang.....	32
c....Fase Masuk Air.....	34
d....Fase Meluncur.....	36
B...Hasil Penelitian.....	38
C...Pembahasan.....	41
<b>BAB V PENUTUP</b>	
a....Kesimpulan.....	45
b....Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

1....Tabel 1.Populasi penelitian.....	20
2....Tabel 2.Tabel instrumen penelitian.....	23
3....Tabel 3.. <i>Judgement</i> teknik renang.....	24
4....Tabel 4.Kriteria Penilaian.....	25
5....Tabel 5.Data hasil penelitian.....	26
6....Tabel 6.Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase <i>block</i> .....	28
7....Tabel 7.Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase terbang.....	30
8....Tabel 8.Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase masuk air .....	32
9....Tabel 9.Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase meluncur .....	34
10..Tabel10.Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak keseluruhan teknik <i>grab start</i> renang .....	36
11..Tabel 11.Rangkuman analisis data penguasaan gerak teknik <i>grab start</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang.....	37
12..Tabel 12.Kriteria Penilaian Untuk Menyimpulkan hasil penelitian.....	37



## DAFTAR GAMBAR

1....Gambar 1. Teknik <i>grab star</i> .....	14
2....Gambar 2. Fase <i>Block</i> .....	15
3....Gambar 3. Fase Terbang.....	15
4....Gambar 4. Fase Masuk Air.....	16
5....Gambar 5. Fase Berenang.....	17
6....Gambar 6. Kerangka konseptual analisis teknik <i>grab start</i> Pada Atlet <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang.....	18
7....Gambar 7. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase <i>block</i> .....	28
8....Gambar 8. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase terbang.....	30
9....Gambar 9. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase masuk air.....	32
10..Gambar 10.Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik <i>grab start</i> untuk fase meluncur.....	34
11..Gambar 11.Histogram batang data dari hasil penilaian gerak keseluruhan teknik <i>grab start</i> renang.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

1....Lampiran 1>Nama-nama Atlet renang Gunung <i>Swimming Club</i> Kota Padang`.....	48
2....Lampiran 2.Skor penilaian analisis teknik <i>grab start</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang.....	49
3....Lampiran 3.Skor penilaian analisis teknik <i>grab start</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang indikator fase <i>block</i> .....	50
4....Lampiran 4.Skor penilaian analisis teknik <i>grab start</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang indikator fase terbang.....	51
5....Lampiran 5.Skor penilaian analisis teknik <i>grab star</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang indikator fase air.....	52
6....Lampiran 6.Skor penilaian analisis teknik <i>grab start</i> pada atlet renang <i>Club Gunung Swimming</i> Kota Padang indikator fase Meluncur.....	53
7....Lampiran 7. Rangkuman.....	54
8....Lampiran 8. <i>Judgement</i> 1.....	55
9....Lampiran 9. <i>Judgement</i> 2.....	56
10..Lampiran 10. <i>Judgement</i> 3.....	57
11..Lampiran 11.Dokumentasi.....	58

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Keolahragaan nasional adalah sebagai aturan dasar dalam pembangunan nasional melalui olahraga. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang – Undang Keolahragaan Nasional nomor 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 3, tentang keolahragaan nasional menjelaskan sebagai berikut: “Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan undang-undang dasar negara republik Indonesia tahun 1945 yang berakar nilai-nilai keolahragaan kebudayaan nasional dan dianggap tuntutan perkembangan olahraga.

Menurut Sabaruddin Yunis Bangun (2018). Dalam rangka meningkatkan olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Olahraga juga dilaksanakan untuk menghasilkan suatu prestasi yang bertujuan untuk memperoleh penghargaan dan mengharumkan nama bangsa baik secara nasional maupun internasional. Serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak dalam pelaksanaannya ada unsur senang, dilakukan dalam waktu luang, sukarela, kepuasan dalam proses, dan menimbulkan nilai positif.

Menurut Muh. Rizky Saputra (2020). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang periodik: artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Olahraga dapat dimulai sejak



usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari, sedangkan olahraga prestasi adalah bentuk kinerja terbaik yang diukur oleh aktivitas fisik berupa dalam bentuk pertandingan dan perlombaan menjadi olahraga selalu beraturan tetap baik pada tingkat daerah atau nasional atau internasional, mempunyai pembatasan-pembatasan dan pembakuan formal.

Pada perkembangan Ilmu dan Teknologi (IPTEK) telah membawa implikasi terhadap kemajuan prestasi olahraga. Berbagai riset yang dilakukan di negara-negara maju seperti China, telah membuktikan prestasinya dibidang olahraga. Sri dkk (2017). Seperti : Model alat footwork trainer dikembangkan untuk meningkatkan kerja kaki (footwork) yang disyaratkan bagi seorang atlet dan dapat membantu para pembina dan pelatih dari segi tenaga dan biaya sehingga latihan yang dilakukan menjadi lebih efektif dan efisien.

Dalam kehidupan masyarakat yang semakin kompleks yang ditandai dengan perkembangan kemajuan mengakibatkan perubahan yang ada di masyarakat termasuk olahraga diakibatkan arus globalisasi dan modernisasi menjadikan terkikisnya nilai-nilai budaya lokal yang ada di masyarakat. Bahkan pengetahuan masyarakat terkait olahraga yang ada ditengah kehidupan masyarakat pun turut menurun. Oleh karena itu, olahraga di era milenial ini memiliki peran yang sangat penting sebagai penunjang kesehatan setiap individu maupun kelompok. Seperti yang kita ketahui olahraga memiliki berbagai macam nama atau jenis yang masing-masing memiliki tujuan dan fungsi diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga penyembuhan, olahraga

cacat dan olahraga prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di lingkungan masyarakat dan disekolah adalah cabang olahraga renang.

Menurut Alfonso dkk (2020). Renang merupakan salah satu olahraga aktivitas air yang memiliki beberapa tujuan, antara lain sebagai prestasi, rekreasi atau penyelamatan diri. Indikator prestasi renang meliputi kesesuaian teknik gaya renang dengan peraturan perlombaan renang serta kecepatan renangan maupun manfaat renang dijadikan sebagai sarana bermain dan kreasi. Menurut Hafiz dkk (2020). Merangsang gerakan motorik dan meningkatkan keberanian dan mengasahkan kemandirian dari komponen tersebut mempunyai perbedaan sistem energi, bentuk gerakan metode latihan dan beban latihan yang digunakan pada kegiatan olahraga dalam teknik dan gaya berenang dengan kecepatan, dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang tinggi dimiliki kondisi fisik yang memadai adalah penunjang untuk penguasaan teknik yang tinggi. Menurut Ikhvanus dkk (2017). Teknik merupakan yang sangat penting untuk menunjang kemampuan atlet dalam berenang. Untuk menjadi atlet renang yang baik, setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasar renang. Karena semakin baik atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam mencapai prestasi yang baik. Seperti nomor gaya: 1) gaya bebas, 2) gaya dada, 3) gaya kupu-kupu dan, 4) gaya punggung.

Menurut Rejman dkk (2017). Mengikuti suatu perlombaan renang tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan gerakan renang dengan baik saja, tetapi mereka juga harus dapat melakukan *start*, pembalikan dan memasuki finish dengan cara yang benar. Jarang atlet agar lompatan yang dilakukan oleh perenang

dapat menghasilkan jarak yang maksimal tentunya banyak hal yang harus diperhitungkan, jika diperhatikan lompatan *start* renang.

Menurut. Ardani dkk (2020). *Start* adalah gerakan awal yang wajib dilakukan oleh setiap perenang guna memulai perlombaan untuk semua gaya renang dalam perlombaan renang. Berdasarkan peraturan yang ditetapkan pengawasan sesuai perenang mampu melakukan luncuran dari awal start sampe finish dengan maksimal di permukaan air, menggunakan *start* diperlukan kemampuan dengan baik dan benar harus didukung oleh fisik yang baik diantaranya adalah kekuatan otot tungkai menghasilkan maksimal agar hasil lompatan pada balok *start*.

Menurut Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro (2017). faktor-faktor yang berpengaruh terhadap jarak lompatan pada mulai jarak lompatan yang jauh dibutuhkan sudut yang ideal, akan menghasilkan waktu maksimal di udara serta kecepatan horizontal akan lebih jauh. Selain itu, semakin besar sudut jatuhnya yang dihasilkan perenang semakin kecil hambatan saat melayang di udara, juga akan menghasilkan waktu yang maksimal di udara serta jarak lompatan yang diperoleh lebih. (Yutsya dkk 2020:30).

Menurut. Rasyid (2017). bagi perenang ada syarat-syarat untuk tempatnya *start* itu ada dua macam, yaitu, (1) *Start* atas ialah *start* yang dilakukan dari atas balok *start*. *Start* ini dipergunakan di dalam perlombaan renang gaya kupu-kupu, gaya dada, gaya bebas. (2) *Start* bawah ialah *start* yang dilakukan di bawah balok *start*. *Start* ini di pergunakan untuk perlombaan renang gaya punggung. (Takeda dkk 2017:566). Dari kedua macam *start* tersebut, di dalam pelaksanaannya,



adapun jenis-jenis *start* terdapat perbedaan teknik menurut sikap tubuh. Jenis-jenis *start* terdiri atas 3 macam gaya *start* yaitu: *Track start* (awalan dengan satu kaki lebih maju di blok dari kaki yang lain), *Grab Start* (awalan dengan dua kaki sejajar menyentuh bibir *block*), *Arm Swing Start* (awalan dengan satu kaki lebih maju di blok dan ditambah dengan mengayunkan lengan setengah putaran kedepan sebesar).

Pada dasarnya bertujuan untuk menghasilkan lompatan yang jauh dan luncuran *start* yang jauh serta cepat di bawah permukaan air. Kekuatan lompatan mempengaruhi cepat dan jauhnya luncuran tubuh di bawah permukaan air untuk menghasilkan luncuran yang jauh dan cepat maka dibutuhkan lompatan yang maksimal, kemudian untuk menghasilkan lompatan yang maksimal maka salah satunya dipengaruhi oleh kaki tumpuan sebagai gaya pendorong, maka bentuk *start* yang dipakai oleh perenang untuk mendapatkan tenaga yang penuh guna dapat melompat secara kuat dan cepat untuk menghasilkan luncuran *start* yang cepat dan sejauh mungkin sesuai peraturan yang ada ketika teknik *start* lompatan yang diperoleh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan pelatih pada hari rabu, 16 Februari 2022 di peroleh informasi terhadap pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang sampai sejauh ini tingkatkan penguasaan teknik *start* renang atlet yang belum menguasai dengan baik dapat pengaruhi tingkat motivasi renang untuk melakukan *start* renang sehingga berakibatkan rendah tingkatkan keterampilan *start* yang dimiliki. Hal tersebut menjadi dasar penelitian untuk diteliti teknik awalan karena sangat berperan penting bagi perenang ketika

perlombaan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin melakukan penulis, guna untuk mengetahui dan mengungkapkan fakta yang sebenarnya. Sehingga hal ini dapat dijadikan solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada agar lebih baik lagi untuk kedepannya, dengan demikian penulis mengambil judul penelitian ini adalah “Analisis teknik *grab start* pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian – uraian pada latar belakang masalah, maka terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan berenang tersebut.

1. Keterampilan teknik awalan renang *ataustart* yang baik salah satu yang terpenting dalam mempertimbangkan keefektifan hasil lompatan pada *start* renang pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.
2. Belum ada yang meneliti tentang teknik *grab start* renang pada atlet *Club Gunung Swimming* Kota Padang.
3. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.
4. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.
5. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun saat bertanding.
6. kurangnya mental atlet renang pada *Club Gunung Swimming* Kota Padang Padang yang tidak siap melakukan *start*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan, ada banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah ini dibatasi analisis teknik *grab start* pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang akan diteliti penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penguasaan teknik *grab start* pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang keterampilan teknik *grab start* pada atlet renang *Club Gunung Swimming* Kota Padang pada tahun 2022.

### **F. Manfaat Penelitian**

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan mafaat:

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai memperkaya keilmuan terutama tentang keterampilan teknik *grab start* dalam olahraga renang.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan oleh:
  - a. Peneliti, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar serjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



- b. Bagi pelatih *Club Gunung Swimming* Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi atlet renang pada teknik *start*.
- c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada teknik *start* renang.
- d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.