

**ANALISIS GERAK TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS
ATLET SEARIA AQUATIQ PADANG**

SKRIPSI

*untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



EDWIN ADRIN

NIM. 15087124 / 2015

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

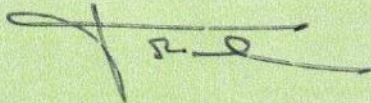
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak Teknik Dasar Renang Gaya Bebas
Atlet Searia Aquatik Padang
Nama : Edwin Adrin
NIM : 15087124
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

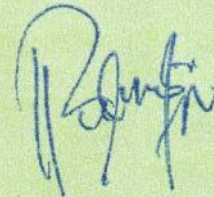
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Dr. Roma Irawan, S.Pd M.Pd
NIP. 198107262006041002

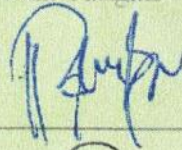
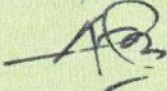
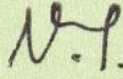
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Gerak Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet
Searia Aquatic Padang
Nama : Edwin Adrin
NIM : 15087124
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr.Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Afrizal S, S.pd, M.pd	2. 
3. Anggota : Naluri Denay, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir skripsi dengan judul “Analisis Gerak Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet Searia Aquatic Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Edwin Adrin

ABSTRAK

Edwin Adrin. 2022. “Analisis Gerak Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet Searia Aquatiq Padang”. Skripsi. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FIK – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ditemukannya kesalahan-kesalahan dalam indikator teknik gerak renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatiq Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah penguasaan teknik renang gaya bebas atlet prestasi SeaRia Aquatiq Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini merupakan atlet SeaRia Aquatiq Padang, sementara sampel dalam penelitian ini adalah 2 orang atlet SeaRia Aquatiq Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tabel indikator analisis teknik renang gaya bebas. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata pada gerak teknik Renang Gaya Bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat indikator sikap awal 94% dengan tingkatan sangat baik sekali. (2) Tingkat indikator gerakan kaki 91% dengan tingkatan baik sekali. (3) Tingkat indikator gerakan lengan 87% dengan tingkatan baik sekali. (4) Tingkat indikator pernafasan 94% dengan tingkatan baik sekali. Sementara penilaian keseluruhan berada pada rata-rata 91% dengan tingkatan baik sekali.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan sekalian alam yang telah menciptakan langit, bumi dan segala isinya. Berkat rahmat, karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Bebas Atlet SeaRia Aquatic Padang”. Skripsi ini dibuat dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melakukan penelitian sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Departemen Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
2. Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Padang Dr. Donie, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan tempat, waktu, dukungan dan fasilitas selama penyusunan skripsi ini.
3. Sekretaris Jurusan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Padang Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan pelayanan administrasi dan pertolongan dalam memperlancar administrasi selama penyusunan skripsi ini.

4. Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama menulis skripsi ini.
5. Afrizal, S.Pd., M.Pd dan Naluri Denay, S.Pd., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dan tambahan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
8. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah ikut memberikan sumbang-saran kepada peneliti.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Renang	10
a. Hakikat Renang.....	10
b. Prinsip-Prinsip Renang	17
c. Macam-Macam Renang	23
2. Renang Gaya Bebas	25
a. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	25
b. Prinsip Renang Gaya Bebas	28
c. Teknik Renang Gaya Bebas	29
d. Mekanika Renang Gaya Bebas	38
3. Jarak Tempuh.....	42
4. Waktu.....	43
5. Pengukuran	43
B. Penelitian Relevan.....	43
C. Kerangka Konseptual	44

D. Pertanyaan Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	47
B. Waktu dan Tempat Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Defenisi Penelitian	50
E. Jenis dan Sumber Data	52
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Instrumen Penelitian.....	54
H. Prosedur Penelitian.....	58
I. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	60
1. Indikator Sikap Awal	60
2. Indikator Gerakan kaki	61
3. Indikator Gerakan tangan.....	61
4. Indikator Pernafasan	62
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan	64
D. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gaya Crawl.....	23
2.2 Gaya Punggung	24
2.3 Gaya Dolpin	24
2.4 Gaya Dada.....	25
2.5 Posisi Badan dalam Renang Gaya Bebas.....	30
2.6 Teknik Gerakan Kaki Gaya Bebas	31
2.7 Teknik Gerakan Lengan Gaya Bebas.....	32
2.8 Variasi Gerakan Lengan 1	33
2.9 Variasi Gerakan Lengan 2.....	34
2.10 Variasi Gerakan Lengan 3.....	34
2.11 Teknik Pengambilan Nafas	34
2.12 Kerangka Konseptual	45

DAFTAR TABEL

3.1 Sampel Penelitian Atlet SeaRia Aquatic Padang.....	48
3.2 Sampel Penelitian Atlet SeaRia Aquatic Padang.....	50
3.3 Indikator - Indikator Gerak Dasar Renang Gaya Bebas	54
3.4 Kriteria Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas.....	58
4.1 Kategori Penilaian Tingkat Persentase Penguasaan Teknik Renang Gaya Bebas	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Data Mentah Indikator Sikap Awal Teknik Renang Gaya Bebas	75
Lampiran	2	Data Mentah Indikator Gerakan Kaki Teknik Renang Gaya Bebas	75
Lampiran	3	Data Mentah Indikator Gerakan Lengan Teknik Renang Gaya Bebas	76
Lampiran	4	Data Mentah Indikator Pernafasan Teknik Renang Gaya Bebas	76
Lampiran	5	Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Sikap Awal	77
Lampiran	6	Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Kaki	77
Lampiran	7	Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Lengan.....	78
Lampiran	8	Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Indikator Pernafasan	78
Lampiran	9	Tabel Persiapan	79
Lampiran	10	Data Mentah	79
Lampiran	11	Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Secara Keseluruhan	79
Lampiran	12	Dokumentasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada masa sekarang telah membawa kemajuan didalam segala bidang, olahraga juga mempunyai manfaat dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari manusia, baik itu untuk prestasi, olahraga pendidikan, rekreasi dan olahraga kesehatan (Can et al., 2021). Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah : sebagai rekreasi, pendidikan, prestasi, terapi, dan lain sebagainya. Agar aktivitas renang dapat dilakukan secara aman maka renang mesti dilakukan di tempat-tempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Sebagai contoh adalah berenang di kolam renang dengan fasilitas yang memadai dan tingkat keamanan yang tinggi. Selain dari fasilitas dan keamanan maka juga diperlukan instruktur atau pelatih renang yang berpengalaman seperti yang ada di tiap-tiap perkumpulan atau klub renang.

Perkumpulan olahraga renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sebagai ujung tombak maka perkumpulan renang berperan penting dalam memajukan, mengembangkan, dan membudayakan cabang olahraga renang kepada masyarakat. Melalui perkumpulan renang maka masyarakat dapat mengenal, belajar, dan berlatih renang. Dengan demikian maka perkumpulan olahraga

renang yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat merupakan wadah bagi masyarakat untuk berlatih renang, baik sebagai prestasi, rekreasi, maupun sebagai pendidikan.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik dalam berbagai berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat Supriyanto dalam (Kurniasari, 2010) “renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia”. Menurut (Thomas, 2007), menyatakan bahwa “olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”.

Berlatih renang merupakan hal untuk mengasah dan mengembangkan potensi, bakat, dan minat seseorang untuk menjadi seorang atlet renang berprestasi. Ada banyak faktor yang mempengaruhi seseorang kesulitan dalam belajar berenang. Salah satunya adalah pemilihan metode dalam melatih renang. Pemilihan metode melatih renang yang tepat diperlukan oleh seorang atlet peemula agar dapat dengan mudah memahami dan mempraktikkan pembelajaran teknik renang (Rahmadini & Hartoto, 2020). Menurut (Sismadiyanto, 2005) olahraga renang dibagi menjadi empat gaya yaitu: Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya *crawl*, gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar diberikan.

Proses belajar berenang biasanya diawali dengan dengan pembelajaran teknik renang gaya bebas, hal ini karena gerakan gaya bebas merupakan gerakan yang persis dan sesuai dengan anatomo tubuh manusia, manusia setiap harinya berjalan dengan melangkahkan kaki ke depan dengan bergantian kaki kanan dan kiri, begitu juga dengan gerakan kaki gaya bebas , gerakan kaki gaya bebas dilakukan mulai dari pinggang sampai ujung kaki, kaki menendang air dengan gerakan naik turun secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, tidak adanya gerakan kontra dari tubuh kita saat melakukan gerakan gaya bebas (Putri & Hartono, 2020). Gaya bebas merupakan gaya yang melakukan gerakan tangan lewat atas permukaan dan memungkinkan bergerak di dalam air lebih cepat dibandingkan dengan gaya lainnya”(Rahmadana & Maidarman, 2018). Sedangkan urutan pelatihan renang gaya bebas meliputi pengenalan air, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernafasan, dan koordinasi (Prasetyo & Yunus, 2017)

Banyak factor yang mempengaruhi rendah nya hasil belajar teknik dasar renang gaya bebas untuk itu seorang pelatih dituntut kreatif dalam mengupayakan pembelajaran teknik renang gaya bebas (Sulikan, 2017). Untuk melakukan teknik yang sesuai diperlukan kondisi fisik yang baik pula agar teknik-teknik yang diajarkan dapat dilakukan dengan benar (Laksana et al., 2021). Dalam renang gaya bebas kecepatan merupakan komponen terpenting , karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal (Shava et al.2017).

Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Haller, 2007). Apabila dikaitkan dengan olahraga prestasi, untuk mencapai prestasi dalam renang atlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang memupuni (Harmoko & Soveni, 2021). Pembinaan maupun peningkatan prestasi dalam olahraga renang perlu ditingkatkan hal ini karena renang merupakan olahraga yang banyak memberikan medali berkat banyak nomor pertandingan yang dilombakan jika dibandingkan dengan olahraga-olahraga lainnya (Arisandi & Afrizal, 2019). Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, untuk itu latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai (Yasa et al., 2020)

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomi), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensikayuhan (biomekanika), kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stresss, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, rasa percaya diri (psikologi), dan teknik yang benar. Sesuai dengan pendapat (Syafudin, 2005) “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh

kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”, oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik. Selain itu factor lain berupa gaya melatih yang digunakan oleh pelatih juga mempengaruhi tingkat keberhasilan prestasi atlet (Hasmarita & Husaeni, 2020).

Penguasaan teknik yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan bagi perenang dari awal start samapai kegaris finish. Seperti yang dikatakan (Maidarman, 2013) “seorang perenang kalau ia tidak menghiraukan hal yang berhubungan dengan bagaimana teknik renang yang baik dan mengapa harus begitu dilakukan, maka ia tidak akan menjadi perenang yang baik dan hebat. Untuk itu diharapkan setiap perenang terutama perenang prestasi harus betul-betul memperhatikan hal ini lebih serius”.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan tangan dan tungkai serta pernapasan secara harmonis (Sembiring & Wiyaka, 2021). Faktor teknik dalam melakukan sprint pada renang gaya bebas meliputi teknik start, akselerasi, maksimum power, dan diselerasi dengan memanfaatkan analisa biomekanika dari sprint atlet terbaik dunia (Hidayatulloh & Widodo, 2020). Pentingnya pemahaman pelatih dalam menerapkan program latihan yang benar akan berdampak terhadap peningkatan performa atlet baik dilatih maupun

bertanding.

Berdasarkan beberapa kutipan diatas maka penulis menyimpulkan bahwa faktor teknik yang bagus dan gerakan teknik gerak yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang, sebab *stroke* mekanik yang benar mampu memperkecil hambatan, gerakan menjadi lebih efisien dan tenaga yang maksimal akan menghasilkan suatu luncuran yang cepat. Faktor teknik yang dimaksud tersebut antara lain adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya bebas. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, tentu keterampilan renang gaya bebas yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Observasi awal yang dilakukan Observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap atlet renang peneliti menemukan fakta bahwa adanya gerakan posisi tubuh yang berbeda-beda dari setiap atlet, gerakan posisi tubuh sangat penting dikarenakan apabila posisi tubuh kurang baik akan menimbulkan banyak hambatan sehingga laju renang akan terhambat, kesalahan yang dilakukan atlet saat latihan yaitu tangan melengkung ke arah dalam sehingga laju renang tidak lurus, dorongan kaki menggunakan lipatan lutut sehingga dorongan ke depan berkurang, dengan posisi tubuh stabil sehingga dapat mencatatkan waktunya di posisi terdepan, masalah ini sering terjadi pada atlet SeaRia Aquatic Padang sehingga perlu ada evaluasi sebagai cara meningkatkan pembinaan atlet renang agar bisa menorehkan prestasi. Adapun salah satu alternatif pemecahan masalah yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan analisis teknik

gerak renang gaya bebas pada atlet prestasi SeaRia Aquatic Padang.

Melalui analisa teknik tersebut maka akan didapatkan gerakan-gerakan standar untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam olahraga renang gaya bebas. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dan dibandingkan dengan teori yang ada sehingga diharapkan teknik gerak renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang menjadi lebih baik lagi. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang mengarah pada gambaran atau deskripsi tentang teknik gerak renang gaya bebas. Maka dari itu judul dari penelitian ini adalah “*Analisis Gerak Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Atlet SeaRia Aquatic Padang*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Teknik gaya bebas secara baik dan benar dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang
2. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang
3. Mental mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang
4. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang
5. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang

6. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang
7. Gizi atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet prestasi renang gaya bebas atlet SeaRia Aquatic Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan, penelitian ini di batasi pada analisis keterampilan teknik gaya bebas pada atlet SeaRia Aquatic Padang. Adapun teknik gaya bebas dapat dibagi menjadi 5 komponen: 1. Posisi tubuh, 2. Gerakan kaki, 3. Gerakan lengan, 4. Gerakan pengambilan nafas, 5. Gerakan koordinasi.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka perumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kemampuan penguasaan gerak teknik posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya bebas atlet prestasi SeaRia Aquatic Padang.

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan. Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk menganalisis gerak teknik renang gaya bebas atlet prestasi SeaRia Aquatic Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih renang SeaRia Aquatic Padang dalam membuat program latihan dan proses latihan.
3. Sebagai bahan acuan dan literature bagi pecinta olahraga renang.
4. Sebagai masukan bagi pengurus PRSI Kota Padang dalam pembinaan olahraga renang
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya