

**ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA DADA ATLET GSC
KOTA PADANG TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



ARIF MAULANA PRATAMA

NIM 2017/17087056

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judu : **ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA DADA
ATLET GSC KOTA PADANG TAHUN 2022**

Nama : Arif Maulana Pratama

NIM : 17087056/2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

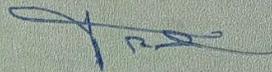
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

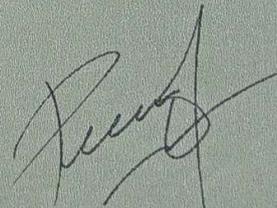
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



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

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si., M.Pd
NIP.198502282010121005

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arif Maulana Pratama
NIM : 17087056/2017

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

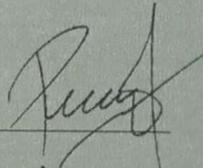
**ANALISS TEKNIK GERAK RENANG GAYA DADA
ATLET GSC KOTA PADANG TAHUN 2022**

Padang, 9 Agustus 2022

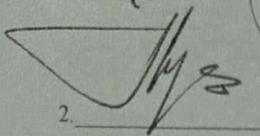
Tim Penguji

Tanda Tangan

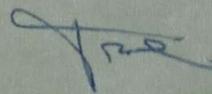
1. Ketua : Dr. Padli, S.Si., M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “**Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet GSC Kota Padang Tahun 2022**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima saksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karenakarya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2022



Arif Maulana Pratama
NIM/BP. 17087056/2017

ABSTRAK

Arif Maulana Pratama. 2022. "Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet *G Sports Center* Kota Padang Tahun 2022" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang masalah masih rendahnya keterampilan teknik gerak renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet *G Sports Center* Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada atlet renang *G Sports Center* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kolam renang *G-Sports Center* Gn. Pangilun, Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *G Sports Center* Kota Padang, yang berjumlah 13 orang 6 atlet putra dan 7 atlet putri. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format Penilaian teknik renang gaya dada 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 keterampilan teknik gerak renang gaya dada diperoleh sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 66,03% dengan tingkatan Baik. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 58,36% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 59,36% dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 59,48% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 60,39% dengan tingkatan Cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh penguasaan keterampilan gerak teknik renang gaya dada adalah sebesar 60,72%(61,00%) tergolong pada kategori Baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet GSC Kota Padang Tahun 2022”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Departemen Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penyelesaian Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendo'akan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Padli, S.Si.,M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan Skripsi ini

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua Departmen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya Skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd sebagai penguji Skripsi.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Bapak Yudarwan, S.Pd, selaku Pelatih Renang *GSC* Kota Padang yang telah memberikan tempat untuk melakukan penelitian di klub renang.
9. Teman-teman mahasiswa khususnya angkatan 2017 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Arif Maulana Pratama

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	
.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A....Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Renang.....	7
2. Hakikat Renang Gaya Dada.....	9
3. Teknik Renang Gaya Dada.....	10
B. Penelitian Relevan	15
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data.....	25

F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A...Deskripsi Data	33
1....Posisi Tubuh	33
2....Gerakan Rotasi Tangan	35
3....Gerakan kaki	37
4....Pernafasan	39
5....Koordinasi Gerakan	41
B...HASIL PENELITIAN	43
C...PEMBAHASAN	46
BAB V PENUTUP	
A...Kesimpulan	50
B...Saran	50
DAFTAR RUJUKAN	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Posisi tubuh renang gaya dada	12
Gambar.2 Gerakan tangan renang gaya dada	13
Gambar.3 Gerakan kaki renang gaya dada	14
Gambar.4 Gerakan pengambilan nafas renang gaya dada	14
Gambar.5 Gerakan koordinasi renang gaya dada	15
Gambar.6 Kerangka konseptual	21
Gambar.7 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk posisi tubuh.....	34
Gambar.8 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan rotasi tangan.....	36
Gambar.9 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan gerakan kaki.....	38
Gambar.10 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan pernafasan.....	40
Gambar.11 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan koordinasi.....	42
Gambar.12 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik keseluruhan renang gaya dada	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi dan Sampel	23
Tabel 2. Penilaian teknik.....	28
Tabel 3. <i>Judgement</i> teknik renang.....	30
Tabel 4. Kriteria Penilaian.....	31
Tabel 5. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk posisi tubuh	34
Tabel 6. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan rotasi tangan	36
Tabel 7. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan kaki	38
Tabel 8. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan pernafasan	40
Tabel 9. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk koordinasi Gerakan	42
Tabel 10. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak Keseluruhan teknik renang gaya dada	44
Tabel 11. Rangkumana analisis data penguasaan gerak teknik renang gaya dada atlet <i>G Sport Center</i> Kota Padang.....	45
Tabel 12. Kriteria Penilaian untuk menyimpulkan Hasil Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada.....	56
2. Tabulasi Penilaian Teknik Renang Gaya Dada dari 3 orang <i>judgement</i>	58
3....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerak Posisi Tubuh.....	61
4....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerak rotasi tangan.....	62
5....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerakan kaki...	63
6....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Pernafasan.....	64
7....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Koordinasi Gerakan	65
8....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada secara keseluruhan....	66
9....Rangkuman Penilaian Keseluruhan Atlet Renang Puteri GSC Kota Padang	67
10. Rangkuman Penilaian Keseluruhan Atlet Renang Putera GSC Kota Padang	68
11..Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kebutuhan umat manusia, olahraga telah dikenal dan praktekkan secara luas sejak zaman kuno. Bagi masyarakat primitif olahraga bukan hanya saja untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani saja akan tetapi, olahraga digunakan sebagai aktifitas bertahan hidup, seperti berburu, berenang dan berkuda. Dengan itu masyarakat primitif bisa bertahan hidup di alam liar yang masih jauh dari ilmu dan teknologi modern. Beda halnya dengan zaman sekarang di mana ilmu dan teknologi berkembang dengan pesat. Banyak teori yang mengangkat tentang bidang keolahragaan. Yang mana bertujuan untuk memajukan dunia olahraga dalam berbagai aspek, seperti perekonomian dalam olahraga, aspek sosial, dan sampai dengan aspek prestasi.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik, sama dengan halnya dengan cabang olahraga lainnya yang

memerlukan teknik, taktik dan kondisi fisik dengan tujuan memperoleh prestasi atau dengan tujuan lainnya didalam olahraga renang.

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar nantinya prestasi atlet maksimal, aspek-aspek yang terdapat didalam keterampilan teknik renang adalah posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi. Dalam olahraga renang penguasaan keterampilan teknik yang baik dapat memudahkan prenanng untuk melakukan *start* sampai ke garis *finish*.

Perkumpulan renang *G Sports Center* merupakan salah satu *Club* renang yang terletak di Jl. Gajah Mada, Gunung Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang. *Club* renang *G Sports Center* memiliki pelatih yang berpengalaman yaitu bapak Yudarwan S.Pd yang sudah membina dari tahun 2012 sampai sekarang ini tahun 2022. Artinya sudah 10 tahun yang dilakukan pembinaan terhadap atlet renang *G Sports Center* dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik di tingkat daerah, nasional dan internasional. Latihan dilakukan sehari 2 kali pagi dan sore selama 6 hari dengan frekuensi 12 kali pertemuan dalam seminggu. Atlet yang latihan di *G Sports Center* ini sudah tergolong atlet profesional, karena mereka dilatih sejak dini. Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi di kota Padang maka berbagai daya dan upaya telah dilakukan oleh pelatih seperti memberikan ilmu pengetahuan tentang renang, melengkapi sarana dan prasarana latihan, mengikuti berbagai perlombaan di tingkat daerah dan nasional.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih pada hari rabu, 20 Oktober 2021 di peroleh informasi prestasi yang telah diraih oleh atlet renang *G Sporst Center* dalam perlombaan renang 50 meter gaya dada masih rendah dan belum sesuai dengan yang diharapkan terlihat dari hasil berbagai *event-event* yang telah diikuti.

Informasi yang diperoleh dari pelatih, bahwa atlet yang dilatih tidak sepenuhnya mencapai program-program yang sudah di buat oleh pelatih, dan kurangnya kedisiplinan atlet saat latihan sehingga berdampak buruk pada keterampilan teknik renang gaya dada atlet *G Sports Center*, Adapun permasalahan dalam keterampilan teknik renang gaya dada dapat dilihat dari teknik posisi tubuh, teknik gerakan tangan, teknik gerakan kaki, teknik pengambilan nafas, dan teknik gerakan koordinasi pada saat latihan.

Dari hasil informasi yang diperoleh dari pelatih *G Sports Center* Kota Padang, peneliti meragukan bahwa masih rendahnya keterampilan teknik renang gaya dada yang dimiliki atlet *G Sports Center*. Jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar bisa membantu pelatih untuk memberikan gambaran nyata tentang keterampilan teknik gerak renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa factor yang mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya dada atlet *G Sports Center* Kota Padang antara lain:

1. Keterampilan teknik dasar juga berpengaruh terhadap prestasi perenang, keterampilan teknik dasar merupakan salah satu yang terpenting dalam renang gaya dada dimana teknik pada atlet *G Sports Center* Kota Padang yang masih rendah.
2. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
3. Mental mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang pada saat latihan dan bertanding.
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.
6. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun saat bertanding.
7. Gizi juga mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
8. Lingkungan dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
9. Teknologi yang ada dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada atlet *G Sports Center* Kota Padang.
10. Pemerintah juga dapat mempengaruhi prestasi atlet saat latihan maupun pertandingan.

C. Batasan 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 pada analisa keterampilan teknik gerak renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang akan di teliti penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya dada pada atlet *G Sports Center* Kota Padang pada Tahun 2021.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis, peneliti ini dapat digunakan sebagai memperkaya keilmua terutama tentang keterampilan teknik gerak renang gaya dada 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 Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi pelatih *G Sports Center* Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi atlet renang pada gaya dada.
- c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaan teknik renang gaya dada.
- d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.