

**ANALISIS TEKNIK DASAR RENANG GAYA KUPU-KUPU
PADA ATLET *GOLDEN BLACK SWIMMING CLUB* KOTA PADANG
TAHUN 2022**

SKRIPSI

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



ARISMAN HALAWA

NIM 2017/17087057

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : ANALISIS TEKNIK DASAR RENANG GAYA KUPU-KUPU
PADA ATLET GBSC KOTA PADANG TAHUN 2022

Nama : Arisman Halawa

NIM : 17087057/2017

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Departemen : Kepeleatihan

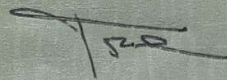
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 November 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepeleatihan

Pembimbing



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



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.196106151987031003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Arisman Halawa
NIM : 17087057/2017

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

**ANALISS TEKNIK DASAR RENANG GAYA KUPU-KUPU
PADA ATLET GBSC KOTA PADANG TAHUN 2022**

Padang, 8 November 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO

1.

2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd

2.

3. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “**Analisis Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Golden Black Swimming Club 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 keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat peyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022



Arisman Halawa
NIM/BP. 17087057/2017

ABSTRAK

Arisman Halawa. 2022. "Analisis Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet *Golde Black Swimming Club* 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 teknik dasar renang gaya kupu-kupu yang dilakukan oleh atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar renang gaya kupu-kupu atlet renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Taratai Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang, yang berjumlah 13 orang 11 atlet putra dan 2 atlet putri. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format Penilaian teknik renang gaya kupu-kupu 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 kupu-kupu diperoleh sebagai berikut: 1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 65,77% dengan tingkatan Baik. 2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 57,64% dengan tingkatan Cukup. 3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 58,71% dengan tingkatan Cukup. 4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 58,46% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 60% dengan tingkatan cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh penguasaan teknik dasar renang gaya kupu-kupu adalah sebesar 60,11% tergolong pada kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran 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 Dasar Renang Gaya Kupu-kupu Atlet *Golden Black Swimmim Club* Kota Padang Pada Tahun 2022”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan Skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak Yogi Setiawan, M.Pd sebagai Penguji Skripsi.
4. Kepada Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd.,Ph.D. sebagai Rektorat Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
6. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd ketua sebagai Departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya Skripsi ini.
7. Kepada Bapak Siswel selaku pelatih renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang.
8. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2017 Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan Skripsi yang tidak peneliti sebutkan satu persatu.

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

Padang, November 2022

Arisman Halawa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Renang.....	8
2. Hakikat Renang Gaya Kupu-Kupu.....	10
3. Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu.....	11
B. Penelitian Relevan	19
C. Kerangka Konseptual.....	20
D. Hipotesis Tindakan.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Definisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A...Deskripsi Data	36
1....Posisi Tubuh	36
2....Gerakan Rotasi Tangan	38
3....Gerakan kaki	41
4....Pernafasan	43
5....Koordinasi Gerakan	46
B...Hasil Penelitian	48
C...Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

A...Simpulan	55
B...Saran	55

DAFTAR RUJUKAN	57
-----------------------------	----

LAMPIRAN	61
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Posisi tubuh renang gaya kupu-kupu	11
Gambar.2 Gerakan tangan renang gaya kupu-kupu	13
Gambar.3 Gerakan kaki renang kupu-kupu.....	14
Gambar.4 Gerakan pengambilan nafas renang kupu-kupu	15
Gambar.5 Gerakan koordinasi renang gaya kupu-kupu	17
Gambar.6 Kerangka konseptual	23
Gambar.7 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang kupu-kupu untuk posisi tubuh.....	37
Gambar.8 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan rotasi tangan.....	40
Gambar.9 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan gerakan kaki.....	42
Gambar.10 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan pernafasan.....	45
Gambar.11 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan koordinasi.....	50
Gambar.12 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik keseluruhan renang gaya kupu-kupu	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi dan Sampel	25
Tabel 2. Penilaian teknik.....	30
Tabel 3. <i>Judgement</i> teknik renang.....	32
Tabel 4. Kriteria Penilaian.....	34
Tabel 5. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk posisi tubuh	37
Tabel 6. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan rotasi tangan	39
Tabel 7. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan kaki	42
Tabel 8. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk gerakan pernafasan	44
Tabel 9. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya kupu-kupu untuk koordinasi Gerakan	47
Tabel 10. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak Keseluruhan teknik renang gaya kupu-kupu	49
Tabel 11. Rangkumana analisis data penguasaan gerak teknik renang gaya kupu-kupu atlet <i>GBSC</i> Kota Padang.....	51
Tabel 12. Kriteria Penilaian untuk menyimpulkan Hasil Penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada.....	61
2. Tabulasi penilaian teknik renang gaya Kupu-kupu dari 3 orang judgement	63
3. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Pada Gerak Posisi Tubuh.....	66
4. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Pada Gerak rotasi tangan.....	67
5. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Pada Gerakan kaki	68
6....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Pada Pernafasan	69
7. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Pada Koordinasi Gerakan	70
8....Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Kupu-kupu secara keseluruhan	71
9....Rangkuman Penilaian Keseluruhan Atlet Renang Puteri GBSC Kota Padang	72
10. Rangkuman Penilaian Keseluruhan Atlet Renang Putera GBSC Kota Padang	73
11..Dokumentasi Penelitian	74

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. Bedahalnya 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 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.

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 prengang untuk melakukan start sampai ke garis finish. Sumatera Barat khususnya di Kota Padang, olahraga renang sangat diminati oleh semua kalangan baik remaja maupun dewasa. Perkembangan olahraga renang sudah mendapatkan respon positif dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya club yang telah berdiri baik itu ditingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh Kota Padang. Salah satu club olahraga renang yang tersebar di Kota Padang adalah *GBSC*

GBSC merupakan salah satu club olahraga renang yang aktif dalam melakukan pembinaan di Kota Padang. *GBSC* berdiri pada 01 Agustus 2016 yang awalnya beranggotakan 20 orang. *GBSC* terletak di Rimbo Kaluang, Kec. Padang Barat, Kota Padang, Sumatera Barat. Club renang *GBSC* memiliki seorang pelatih berpengalaman bernama bapak Siswel yang sudah membina atlet-atlet renang sejak tahun 2016 hingga sekarang. Pembinaan telah dilakukan selama kurang lebih 7 tahun dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Latihan dilakukan dua kali dalam satu hari, yaitu pagi dan sore. Latihan dilakukan 7 hari dengan frekuensi 7 hari pertemuan dalam seminggu. Sistem latihan di *GBSC* adalah selang-

seling antara latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik dilakukan 3 kali dalam seminggu. Sedangkan, latihan fisik dilakukan 4 kali dalam seminggu.

GBSC merupakan salah satu klub renang baru dan masih dalam proses pengembangan. Atlet-atlet yang latihan di *GBSC* termasuk atlet profesional karena telah dilatih sejak dini. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pelatih *GBSC*, yaitu Siswel menyebutkan bahwa prestasi atlet-atlet renang *GBSC* awalnya sangat signifikan dan telah mengikuti banyak kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional. Adapun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti antara lain Riau Open untuk tingkat nasional dengan memperoleh medali perak dan perunggu. Sedangkan, untuk tingkat daerah di Kota Padang, atlet-atlet renang *GSBC* telah mendapatkan medali emas. Selama beberapa tahun terakhir, atlet-atlet *GBCS* banyak yang mengundurkan diri sehingga sangat mempengaruhi prestasi *club* itu sendiri. Saat ini, *GBSC* hanya terdiri dari 12 atlet.

Teknik dasar atlet-atlet di *GBSC* dapat dikatakan tidak terlalu bagus dan mengalami ketidakstabilan. Selain itu, kurangnya kedisiplinan terhadap waktu latihan dan belum tercapainya program latihan dari pelatih sehingga mempengaruhi teknik dasar para atlet renang *GBSC* karena jadwal latihan yang tidak teratur. Hal ini juga mempengaruhi prestasi atlet-atlet dalam beberapa pertandingan yang diikuti dan belum sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan pengalaman praktek melatih dan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dan wawancara dengan pelatih bahwa diperoleh informasi prestasi yang telah diraih oleh atlet renang *GBSC* dalam perlombaan renang 50

meter gaya kupu-kupu 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 teknik dasar renang gaya kupu-kupu atlet *GBSC*, Adapun permasalahan dalam teknik dasar renang gaya kupu-kupu 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 *GBSC*, peneliti meragukan bahwa masih rendahnya teknik dasar renang gaya kupu-kupu yang dimiliki atlet *GBSC*. Jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar bisa membantu pelatih untuk memberikan gambaran nyata tentang teknik dasar gerak renang gaya kupu-kupu pada atlet *GBSC* Kota Padang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar renang gaya kupu-kupu atlet *GBSC* Kota Padang, antara lain:

1. Teknik dasar juga berpengaruh terhadap prestasi perenang, teknik merupakan salah satu yang terpenting dalam renang gaya Kupu-kupu dimana teknik dasar pada atlet *GBSC* Kota Padang belum maksimal.
2. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet *GBSC* Kota Padang.

3. Mental yang kurang stabil menyebabkan rendahnya prestasi atlet-atlet renang *GBSC* Kota Padang
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya Kupu-kupu atlet *GBSC* Kota Padang.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.
6. Taktik yang kurang tepat menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah ini dibatasi pada Analisa Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-kupu pada Atlet *GBSC* Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang akan diteliti penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penguasaan teknik dasar pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas, gerakan koordinasi renang gaya kupu-kupu pada atlet *GBSC* Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik dasar renang gaya Kupu-kupu pada atlet *GBSC* 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, peneliti ini dapat digunakan sebagai memperkaya khasanah keilmua, terutama tentang teknik dasar renang gaya Kupu-kupu 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 *GBSC* Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya Kupu-kupu.
 - c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaaan teknik renang gaya kupu-kupu.
 - d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang