

**PROGRAM LATIHAN UNTUK MEMPERBAIKI GERAKAN
LENGAN RENANG GAYA BEBAS TERHADAP ATLET *SAILFISH*
SWIMMING CLUB PADANG**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**TOMMY HARPENDI ZEGA
NIM 16087291**

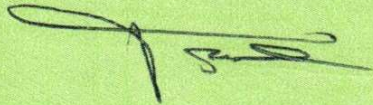
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan
Renang Gaya Bebas
Nama : Tommy Harpendi Zega
NIM : 16087291
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, Januari 2022

Menyetujui,
Ketua Departemen Kepelatihan



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

Disetujui Oleh,
Pembimbing,



Drs. Hendri irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

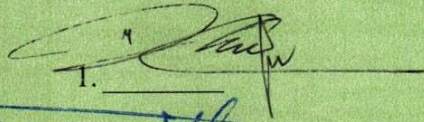
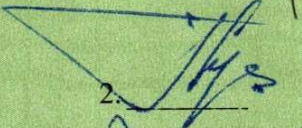
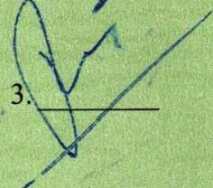
Nama : Tommy Harpendi Zega
NIM /BP : 16087291/2016

Dinyatakan Lulus setelah Mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

**Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas
Atlet *Sailfish Swimming Club Padang***

Padang, Januari 2022

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Anggota	Dr. Argantos, M.Pd	
3. Anggota	Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Atlet Sailfish Swimming Club Padang adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri.
3. Didalam karya tulis ini, tidak ada karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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 hukum yang berlaku.

Padang , Desember 2021

Yang Membuat Pernyataan



Tommy Harpendi Zega

NIM. 16087291

ABSTRAK

Tommy Harpendi Zega. 2016. “Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang rendahnya tingkat gerakan lengan renang gaya bebas yang dimiliki perenang. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui sejauh mana program latihan dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Sailfish Swimmn Club* Padang, sebanyak 1 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling*, yaitu sebanyak 1 orang. Hipotesis penelitian ini yaitu, program latihan dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas secara signifikan. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik gerakan lengan renang gaya bebas dengan cara menganalisis keterampilan renang yang telah direkam sebelumnya dalam bentuk *video*. Selanjutnya, dilakukan penilaian oleh *Judgement* dengan melihat hasil dari pengambilan gambar. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil yaitu t_{hitung} (59,39) lebih besar daripada t_{tabel} (2,13) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program latihan dapat diberikan kepada sampel untuk memperbaiki tingkat penguasaan teknik gerakan lengan renang gaya bebas yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kepada Bapak Dr. Argantos, M,Pd dan Bapak Romi Mardela S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua Departemen Kepeleatihan yang telah memberi dukungan dan saran-saran yang membangun kepadapenulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph,D selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang
6. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas yang baik bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang.

7. Bapak/ Ibu dosen beserta pegawai program studi Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi.
8. Tidak lupa pula kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan angkatan program studi Kepelatihan Keolahragaan 2016 yang selalu memberi bantuan dan semangat kepada penulis .

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
1. Renang Gaya Bebas.....	6
2. Renang.....	8
3. Gerakan lengan Renang Gaya Bebas.....	11
4. Program Latihan.....	17
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka konseptual	26
D. Hipotesis Tindakan	26

BAB III RANCANGAN PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	27
C. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	28
D. Subjek Penelitian.....	28
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	42
B. Saran	42

DAFTAR RUJUKAN	43
-----------------------------	----

LAMPIRAN	
-----------------------	--

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Fase tangan masuk permukaan air	15
Gambar 2.	Fase tangan menangkap air	15
Gambar 3.	Fase tangan menarik air atau menyapu kedalam	16
Gambar 4.	Fase tangan mendorong air	16
Gambar 5.	Fase istirahat	17
Gambar 6.	Kerangka Konseptual Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Atlet Sailfish Swimming Club Padang.....	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	36
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3. Format Penilaian analisis lengan renang gaya bebas pada atlet sailfish swimming club Padang.....	39
Tabel 4. Persentase skala penilaian gerakan lengan renang gaya bebas atlet sailfish swimming club Padang.....	40
Tabel 5. Rangkuman analisis uji normalitas	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Sailfidh Swimming Club Padang.....	40
Lampiran 2.	Nama-nama Sampel Dan Skor Penilaian Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas Dari 3 Orang <i>Judgeman</i>	53
Lampiran 3.	Skor Penilaian Analisis Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pre - Test</i> (Tes Awal).....	54
Lampiran 4.	Penilaian Analisis Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pre - Test</i> (Tes Awal).....	55
Lampiran 5.	Indikator Penilaian Teknik Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pre Test</i> (Tes Awal).....	56
Lampiran 6.	Presentase Penilaian Teknik Lengan Renang Gaya Bebas	57
Lampiran 7.	Tingkat Presentase Penguasaan Dan Kesalahan Teknik Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pre Test</i> (Tes Awal).....	58
Lampiran 8.	Skor Penilaian Renang Gaya Bebas <i>Post – Test</i> (Tes Akhir).....	59
Lampiran 9.	Penilaian Analisis Lengan Renang Gaya Bebas <i>Post – Test</i> (Tes Akhir).....	60
Lampiran 10.	Indikator Penilaian Teknik Lengan Renang Gaya Bebas <i>Post – Test</i> (Tes Akhir).....	61
Lampiran 11.	Presentase Penilaian Teknik Lengan Renang Gaya Bebas <i>Post – Test</i> (Tes Akhir).....	62
Lampiran 12.	Tingkat Presentase Penguasaan Dan Kesalahan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pos - Test</i> (Tes Akhir).....	63

Lampiran 13. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Penialaian Analisi Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Pre – Test</i> (Tes Awal) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	64
Lampiran 14. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Penialaian Analisi Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas <i>Post – Test</i> (Tes Akhir) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	65
Lampiran 15. Uji Hipotesis.....	66
Lampiran 16. Dokumentasi	68
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 18. Surat Balasan Izin Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sehubungan dengan pepatah bahwa ‘mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga, maka olahraga renang dapat dilatih dan dikembangkan ke tengah masyarakat ramai. Gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang sering dilakukan masyarakat pada umumnya. Namun, kekurangan ilmu pengetahuan di bidang renang di tengah masyarakat, masih banyak ditemukan kualitas renang gaya bebas yang belum sesuai dengan kaidah ilmu renang yang sebenarnya. Untuk memperbaiki kualitas renang gaya bebas seseorang dapat dilakukan melalui sebuah latihan. Latihan yang baik dapat dikemas dalam bentuk sebuah program latihan. Program latihan adalah susunan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan dalam latihan. Melalui program latihan yang baik dan tepat diharapkan renang gaya bebas seseorang dapat diperbaiki menjadi lebih baik.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas gerakan renang gaya bebas seseorang. Menurut Maglischo (1993:27)“adapun faktor-faktor yang mempengaruhi teknik lengan renang gaya bebas adalah (1) fase tangan masuk ke permukaan air, (2) fase membuka dan menangkap, (3) fase menarik air atau fase menyapu ke dalam berbelok, (4) fase mendorong dan (5) fase istirahat”.

Menurut Nursalam (2020:234)“dalam teknik gaya bebas, salah satu faktor yang sangat mempengaruhi untuk dapat menghasilkan kecepatan renang gaya bebas secara maksimal adalah lengan. Lengan sangat efektif dalam gerakan renang gaya bebas karena dapat memberikan keuntungan momentum sebagai peningkatan pengaturan tempo dari variasi-variasi gerakan tangan(Gusfa, 2018: 161). Teknik lengan mampu mengayuh dengan kuat agar tubuh dapat berenang dengan cepat. Oleh sebab itu, penguasaan gerakan lengan yang benar penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan kualitas teknik dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Apabila seseorang memiliki gerakan lengan yang baik dan benar dalam renang gaya bebas, maka dapat memperbaiki kemampuan renang gaya bebas seseorang.

Pentingnya penguasaan gerakan lengan renang untuk mendukung dan menentukan efektifitas gerak dan efisiensi waktu sehingga diharapkan akan memperoleh hasil renang yang cepat dan yang optimal. Tidak jarang seorang perenang dengan gaya bebas menderita kekalahan dalam perlombaan, disebabkan tidak efektifnya gerakan lengan sehingga waktu yang dihasilkan tidak efisien.

Berdasarkan observasi peneliti dari fenomena yang terjadi pada seorang perenang, permasalahan yang sering terjadi adalah rendahnya kualitas teknik lengan dalam renang gaya bebas sehingga menyebabkan besarnya tahanan dan hambatan yang terjadi saat berenang. Akibat lengan bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan juga tidak efisien.

Lebih lanjut, masih ditemukan kesalahan pada gerakan lengan yaitu belum sesuai konsep biomekanika yang benar. Adapun diantaranya yaitu, fase tangan masuk ke permukaan air tidak tepat, fase membuka dan menangkap tidak beraturan, fase menarik air atau fase menyapu ke dalam berbelok, fase mendorong belum tepat dan fase istirahat belum *relax*.

Semua faktor di atas, juga disebabkan program latihan yang belum tepat untuk memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas. Oleh sebab itu, program latihan juga menentukan dalam efektifitas lengan renang gaya bebas.

Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya tingkat gerakan lengan renang gaya bebas yang dimiliki perenang. Jika hal ini dibiarkan, maka akan mengakibatkan seseorang akan mengalami kesulitan terus-menerus saat berenang dengan gaya bebas. Oleh sebab itu, penulis tertarik meneliti tentang "Program Latihan Untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas". Diharapkan dari hasil penulisan ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan kemampuan renang gaya bebas seseorang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, faktor yang mempengaruhi gerakan renang gaya bebas sebagai berikut:

1. Fase tangan masuk ke permukaan air dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.

2. Fase membuka dan menangkap dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
3. Fase menarik air atau fase menyapu ke dalam dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
4. Fase mendorong dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
5. Fase Istirahat dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
6. Program latihan dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.

C. Pembatasan Masalah

Agar penulisan ini benar-benar mencapai sasaran yang diinginkan dan dapat dipertanggung jawabkan, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti. Pembatasan masalah ini dilakukan, juga dikarenakan berbagai keterbatasan yang penulis miliki, baik keterbatasan waktu, keterbatasan referensi, maupun keterbatasan lain. Pembatasan masalah yang penulis maksudkan adalah “Program Latihan untuk Memperbaiki Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang telah disampaikan dan untuk lebih terarahnya penulisan ini, maka perumusan masalah, yaitu; apakah program latihan dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana program latihan dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penulisan ini nantinya diharapkan dapat berguna untuk:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Sumatera Barat.
2. Peneliti untuk mendapat informasi yang akurat tentang program latihan yang dapat memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk memperbaiki gerakan lengan renang gaya bebas.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan FIK dan pustaka pusat Universitas Negeri Sumatera Barat.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti dalam mempelajari teknik renang gaya bebas yang baik dan benar.