

**ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA BEBAS ATLET RENANG
KLUB GOLDEN BLACK TERATAI PADANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

Memperoleh gelar sarjana Pendidikan



DWI WARDINA SARI

17087216

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

HALAMAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas Atlet Renang
Klub Golden Black Teratai Padang
Nam : Dwi Wardina Sari
NIM/BP : 17087216/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan

Pembimbing



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



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850603200912 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dwi Wardina Sari

NIM/BP : 17087216/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA BEBAS ATLET RENANG
KLUB GOLDEN BLACK TERATAI PADANG**

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

1.

2. Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd

2.

3. Anggota : Naluri Denay, S.Pd, M.Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisakhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas Atlet Renang Klub Golden Black Teratai Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan 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, Agustus 2022
membuat pernyataan



Dwi Wardina Sari
Dwi Wardina Sari
Nim. 17087216

ABSTRAK

Dwi Wardina Sari. 2022. “Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Bebas Atlet Renang Klub Golden Black Teratai Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Unversitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya keterampilan teknik renang gaya bebas yang dimiliki atlet Golden Black Padang. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya bebas atlet Renang Club Golden Black Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Klub Golden Black Teratai Padang berjumlah 8 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling jenuh* dengan sehingga berjumlah 8 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan cara survei tes.

Hasil penelitian berdasarkan hasil analisis data dari 8 orang sampel Atlet renang Golden Black Teratai Padang yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 78,22% dengan tingkatan Baik. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 79,17 % dengan tingkatan Baik. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 78,03% dengan tingkatan Baik. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 46,21% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 63,45% dengan tingkatan 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 Bebas Atlet Renang Klub Golden Black Teratai Padang”.

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, Ayahanda Jhon Tawar Purba dan Ibunda Maisari yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan ananda dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Alex Aldha Yudi S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

4. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

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

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
KERANGKA TEORI.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Renang.....	7
2. Macam-macam Gaya dalam Renang.....	10
3. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	15
4. Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III.....	34

METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Pelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
1. Jenis data	37
2. Sumber data	37
F. Instrumen Penilaian.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	55
BAB V.....	61
PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR RUJUKAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian	35
Tabel 2. Instrumen Penilaian	38
Tabel 3. Judgment Teknik Renang.....	40
Tabel 4. Kriteria penilaian.....	41
Tabel 5. Distribusi Frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya Bebas untuk posisi tubuh.	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan rotasi tangan.	46
Tabel 7. Distribusi Frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan kaki.	47
Tabel 8. Distribusi Frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan pernafasan.....	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk koordinasi gerakan.	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Keseluruhan renang gaya bebas	53
Tabel 11. Rangkuman analisis data penguasaan gerak teknik renang gaya bebas Atlet renang Golden Black Teratai Padang.....	54
Tabel 12. Kriteria Penilaian Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan renang gaya bebas.....	11
Gambar 2. Gerakan renang gaya dada	13
Gambar 3. Gerakan renang gaya punggung.....	14
Gambar 4. Gerakan renang gaya kupu-kupu.....	15
Gambar 5. Kerangka konseptual	32
Gambar 6. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk posisi tubuh.	44
Gambar 7. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan rotasi tangan.	46
Gambar 8. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan kaki.	48
Gambar 9. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk gerakan pernafasan.....	49
Gambar 10. Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya bebas untuk koordinasi gerakan.	51
Gambar 11. Histogram Batang Data Dari Hasil Penilaian gerak teknik Keseluruhan renang gaya bebas	53

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas	68
2. Tabulasi penilaian teknik renang gaya bebas dari 3 orang judgement.....	70
3. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerak Posisi Tubuh.....	72
4. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Bebas Pada Gerakan Rotasi Tangan	73
5. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerakan Kaki	74
6. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Gerakan Pernapasan.....	75
7. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Koordinasi Gerakan	76
8. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Secara Keseluruhan	77
9. Dokumentasi Penelitian	78
10. Surat Izin Penelitian	85
11. Surat Balasan Penelitian	86
12. Lisensi Jugdment.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga telah menjadi bagian yang penting untuk menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan imun yang ada di dalam tubuh. Selain menjadikan tubuh yang bugar, olahraga juga membentuk jasmani dan rohani yang sehat, sampai saat ini olahraga juga berperan positif bagi kesehatan masyarakat.

Menurut Ismul Hikmah, Roma Irawan, dan Sari Mariati (2018 : 20) “olahraga bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang pancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera”.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11 disebutkan bahwa:

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.”

Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam bentuk olahraga. Salah satunya adalah renang. Renang adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh kalangan manusia. Sehingga, renang juga termasuk dalam kategori pertandingan yang banyak diminati orang-orang.

Indonesia merupakan Negara yang berkembang. Hal ini tentunya didasari oleh perkembangan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Untuk

mencapai hasil yang memuaskan tentunya juga didukung oleh prestasi, baik itu dalam segi pengetahuan maupun olahraga. Di Indonesia, prestasi olahraga sangat mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah Indonesia. Yang mana, pengembangan dan pemeliharaan prestasi dilaksanakan dengan baik sehingga dapat melahirkan atlet yang berprestasi baik diajang nasional maupun internasional.

Prestasi olahraga renang secara umum menuntut diterapkannya prinsip-prinsip latihan agar prestasi olahraga renang dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sistematis karena apa bila hal tersebut tidak dilakukan maka prestasi pun sulit dicapai, sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang (UU) Keolahragaan Nomor 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKKN) yaitu :

“Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.“

Untuk mewujudkan tercapainya perenang-perenang yang memiliki kemampuan melakukan berbagai aktifitas fisik dalam latihan diperlukan pelatih renang yang memiliki kreatifitas dan mengoptimalkan segala kemampuan melalui proses melatih renang dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri.

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 perenang untuk melakukan start sampai ke garis finish.

Club Golden Black Padang merupakan salah satu club renang yang ada di Kota Padang. Golden Black berdiri pada tanggal 1 agustus 2016 yang diberi nama golden black yang berarti emas yang berwarna hitam dan terdiri dari perenang dasar, perenang pemula dan atlet prestasi. Sistem latihan dibagi menjadi 2 yaitu pagi (dimulai dari jam setengah lima sampai jam setengah tujuh pagi) dan sore (dimulai dari jam setengah 5 sampai jam enam sore), dilakukan setiap hari yang mana latihan teknik dan latihan fisik dilakukan secara bergantian.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan hasil wawancara pada tanggal 15 september 2021 dengan pelatih (Siswel) Club Golden black terlihat bahwa prestasi renang atlet-atlet di club tersebut belum mengalami kemajuan atau belum mendapatkan prestasi yang optimal terutama untuk renang gaya bebas.

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 bebas atlet Golden Black Padang. Adapun permasalahan tersebut antara lain : waktu terbaik atlet untuk 50 meter gaya bebas pada saat ini 00:30:16. Jika di banding dengan rekor nasional pada saat sekarang yaitu: 00:20:24 atas nama Caeleb Dressel dan dalam keterampilan

teknik renang gaya bebas dapat dilihat dari teknik posisi tubuh, teknik gerakan tangan, teknik gerakan kaki, teknik pengambilan nafas, dan teknik gerakan koordinasi pada saat latihan.

Beranjak dari itu, peneliti meragukan bahwa masih rendahnya keterampilan teknik renang gaya bebas yang dimiliki atlet Golden Black Padang. Jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar bisa membantu pelatih untuk memberikan gambaran nyata tentang keterampilan teknik gerak renang gaya bebas pada atlet Renang Club Golden Black Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah antara berikut:

1. Daya tahan atlet renang club Golden Black Padang pada renang gaya bebas 50 m sangat lemah.
2. Teknik yang kurang sempurna menyebabkan rendahnya kecepatan renang gaya bebas 50 m pada atlet renang di club Golden Black Padang.
3. Koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan untuk renang gaya bebas pada atlet club Golden Black Padang kurang efektif.
4. Mental yang kurang stabil menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang di club Golden Black Padang.
5. Sarana dan prasarana yang kurang memadai menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang club Golden Black Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang ditemukan berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah diatas maka penelitian harus dibatasi yaitu mengenai keterampilan teknik gerak renang gaya bebas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : bagaimana tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya bebas pada atlet renang club Golden Black Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan adalah: Untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya bebas atlet renang club golden black Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

1. Sebagai sumbangan terhadap pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga renang.
2. Sebagai pedoman untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya bebas khususnya pada atlet club Golden Black Padang.
3. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar maupun objek penelitian selanjutnya.

4. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah, baik yang bersifat experiment maupun non experiment bagi penulis.