

ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA PUNGGUNG ATLET

TIRTA KALUANG PADANG

*(Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang
Tirta Kaluang Kota Padang)*

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh:

FAKHRIZAL ARIFIN

17087062/2017

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Punggung Atlet Tirta Kaluang
Padang
Nama : Fakhrizal Arifin
NIM : 17087062
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP.197207 199803 1 004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Drs. Maqorman, M.Pd
NIP. 19600307 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fakhrizal Arifin

NIM : 17087062

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negri Padang

Dengan Judul

Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Punggung Atlet

Tirta Kaluang Padang

Padang, Januari 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd

2. 

3. Anggota : Naluri Denay, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul “**Analisis Teknik Gerak Renang Gaya punggung Atlet Tirta Kaluang Padang**” 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 sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2021



Fakhrizal Arifin
NIM/BP.17087062/2017

ABSTRAK

FakhrizalArifin. 2021. Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Punggung Atlet Tirta Kaluang Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimal Teknik gerakan renang gaya Punggung yang dilakukan oleh atlet tirta kaluang. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakan teknik renang gaya punggung atlet renang Tirta Kaluang Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format analisis teknik renang gaya punggung. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Berdasarkan hasil analisis dilakukan dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 10 orang sampel pada gerak teknik Renang Gaya Punggung diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 65,33% dengan tingkatan Baik. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 58,27% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 59,83% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 58,67% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 60,00% dengan tingkatan 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 proposal dengan judul **"Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Punggung Atlet Tirta Kaluang Padang"**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada jurusan Kepelatihan 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. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku pembimbing akademik saya yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Tjung Huw Sin, M.Pd dan Bapak Naluri Denay, M.Pd selaku penguji skripsi.

5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.
8. Bapak Drs. Zirfan Efendi, selaku Pelatih Renang club Tirta Kaluang Padang
9. Dan teristimewa penulis persembahkan kepada orang tua tercinta serta keluarga yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada penulis, dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang, September 2021

Fakhrizal Arifin

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	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	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Renang	7
2. Hakikat Renang Gaya Punggung	10
3. Teknik Analisis Gerak	15
B. Penelitian Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	20
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen Penelitian	25

G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	28
B. Hasil Penelitian	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Posisi tubuh renang gaya punggung	11
Gambar.2 Gerakan kaki renang gaya punggung	12
Gambar.3 Gerakan tangan renang gaya punggung	13
Gambar.4 Gerakan pengambilan nafas renang gaya punggung	14
Gambar.5 Gerakan koordinasi renang gaya punggung	15
Gambar.6 Kerangka konseptual	18
Gambar.7 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk posisi tubuh	29
Gambar.8 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan rotasi tangan	31
Gambar.9 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan gerakan kaki	33
Gambar.10 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan pernafasan	35
Gambar.11 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan koordinasi	37
Gambar.12 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik keseluruhan renang gaya punggung	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	22
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 punggung untuk posisi tubuh	29
Tabel 6. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan rotasi tangan	30
Tabel 7. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan kaki	32
Tabel 8. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk gerakan pernafasan	34
Tabel 9. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya punggung untuk koordinasi Gerakan	36
Tabel 10. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak Keseluruhan teknik renang gaya punggung	38
Tabel 11. Rangkumana analisis data penguasaan gerak teknik renang gaya punggung atlet <i>G Sport Center</i> Kota Padang.....	40
Tabel 12. Kriteria Penilaian untuk menyimpulkan Hasil Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format penilaian teknik renang gaya punggung	47
2. Tebulasi penilaian teknik renang gaya punggung.....	48
3. Deskripsi data analisis teknik pada posisi tubuh	50
4. Deskripsi data analisis teknik pada gerakan tangan.....	51
5. Deskripsi data analisis teknik pada gerakan kaki	52
6. Deskripsi data analisis teknik pada pernafasan	53
7. Deskripsi data analisis teknik pada koordinasi.....	54
8. Deskripsi data analisis teknik pada keseluruhan	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) saat ini telah membawa kemajuan di dalam segala bidang, salah satunya di bidang olahraga khususnya renang. Melalui olahraga membuat orang mudah melakukan interaksi karena itu olahraga sering disebut menambah persaudaraan. Ketika berolahraga semua insan menjadi sama tanpa memperhatikan suku bangsa, agama, ras dan kekayaan. Dalam konteks ini olahraga dapat disebut global atau mendunia karena semua orang bisa ikut dan bermain bersama tanpa mengerti bahasa orang lain secara verbal. Olahraga juga bisa menjadi gaya hidup dan bisa berfungsi sebagai cara untuk menghabiskan waktu senggang yang aman serta menambah persahabatan.

Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Bahwasanya, hal ini ditegaskan di Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Di samping itu, perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah Memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan

kesehatan masyarakat. Selanjutnya, Olahraga juga menjadi ajang peningkatan Sumber Daya Manusia. Persatuan Olahraga Renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Asosiasi renang memegang peranan penting dalam memajukan, dan membudayakan olahraga renang bagi masyarakat.

Saat ini olahraga renang banyak diminati banyak orang karena bisa dapat dilakukan oleh orang-orang dari semua lapisan masyarakat dan tingkat usia, dari anak-anak hingga orang dewasa, termasuk wanita hamil. Selain itu juga renang membuat tubuh bugar dan rileks karena ini cocok untuk kalangan di masyarakat yang hobi berenang agar saat melakukan aktivitas fisik diluar dapat di imbangi dengan olahraga renang. Jika renang Berenang secara teratur dan teratur dapat mencegah berbagai penyakit, seperti stroke, jantung, dan diabetes. Dalam renang penguasaan teknik yang baik dapat memudahkan prenanng untuk melakukan start sampai ke garis finish.

Perkumpulan renang Tirta kaluang kota Padang merupakan salah satu club renang yang berprestasi di kota Padang. Perkumpulan renang tirta kaluang memiliki peran penting dalam melahirkan atlet-atlet renang di kota Padang. Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi di kota Padang maka berbagai daya dan upaya telah dilakukan. Tirta kaluang padang merupakan salah satu club renang yang melakukan pembinaan terhadap atlet berprestasi. Klub Tirta Kaluang Padang sudah berdiri semenjak tahun 1985 dan hingga sekarang ditahun 2021. Artinya sudah 25 tahun dilakukan pembinaan terhadap atlet renang dengan tujuan untuk mencapai prestasi,

sampai sekarang dikepalai oleh Drs. Zirfan Efendi. Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai tujuan prestasi, karena juga dipengaruhi atlet yang berlatih.

Renang gaya punggung merupakan salah satu gaya renang yang dipertandingkan pada setiap kejuaraan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Oleh sebab itu sangat dibutuhkan kualitas teknik renang yang lebih baik untuk mendapatkan kecepatan waktu yang maksimal dan dibutuhkan pendukung Pelatih yang dari mantan atlet renang, spesialis renang, dan terifikasi maka kemungkinan besar atlet renang akan mencapai prestasi yang gemilang. Sehubungan penulis melakukan PM (praktek melatih) di club Tirta Kaluang Padang dan wawancara pelatih, maka penulis melihat dan mendapatkan informasi menyatakan atlet yang dilatih tidak mencapai program-program yang sudah di buat oleh pelatih. Berdasarkan yang penulis lihat dilapangan, bahwasannya kemampuan renang gaya punggung atlet masih belum sempurna, dapat dilihat dari sesi latihan, dan waktu yang dibutuhkan atlet masih belum mencapai target yang ditentukan oleh pelatih. Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang Analisa Teknik Renang Gaya punggung Atlet Tirta Kaluang Padang. Adapun penulis mengambil judul ini kerana tingkat prestasi gerak renang gaya punggung yang dilakukan oleh atlet Tirta Kaluang Padang belum maksimal. Sehingga apakah benar penyebab lambatnya waktu yang dibutuhkan perenang mencapai *finish* berpengaruh dari kesalahan teknik yang dilakukan pada saat latihan maupun pada saat atlet tersebut bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas penulis akan mengeditifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Teknik gaya punggung secara baik dan benar dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang Padang.
2. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya punggung pada atlet Tirta Kaluang Padang.
3. Mental mempengaruhi prestasi atlet renang gaya punggung Tirta Kaluang Padang pada saat latihan dan bertanding.
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya punggung pada atlet Tirta Kaluang 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 atlet dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya punggung pada atlet Tirta Kaluang Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan, penelitian ini dibatasi pada analisis keterampilan teknik gaya punggung pada atlet Tirta Kaluang. Adapun teknik renang gaya punggung dibagi menjadi lima komponen: 1. Posisi tubuh 2. Gerakan kaki, 3. Mengambil nafas, 4. Gerakan lengan, 5. Gerakan koordinasi.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana posisi tubuh atlet renang tirta kaluang ?
2. Bagaimana Teknik Gerakan kaki atlet renang tirta kaluang ?
3. Bagaimana Teknik mengambil nafas atlet renang tirta kaluang ?
4. Bagaimana Teknik Gerakan lengan atlet renang tirta kaluang ?
5. Bagaimana Teknik Gerakan kordinasi atlet renang tirta kaluang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik gerak posisi tubuh renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik gerak lengan renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik gerak kaki renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang padang.
4. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik gerak pengambilan nafas renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang Padang.
5. Untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik gerak koordinasi renang gaya punggung atlet Tirta Kaluang Padang.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berguna kepada :

1. sebagai acuan bagi pelatih untuk melihat sejauh mana perkembangan atlet memahami teknik renang gaya punggung

2. sebagai bahan referensi bagi penulis dalam mempelajari teknik renang gaya punggung
3. sebagai bahan pertimbangan bagi dosen renang dalam mengajar mata kuliah renang di kampus.
4. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univrsitas Negeri Padang.
5. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan di perpustakaan, membantu untuk tugas-tugas mata kuliah renang dan sebagainya.