

**KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS ATLET  
TIRTA KALUANG PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**M. IQBAL PRATAMA  
NIM. 14087231/2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DAPERTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

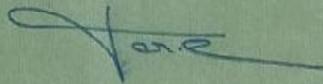
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul : Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Padang  
Nama : M. Iqbal Pratama  
BP/NIM : 2014/14087231  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

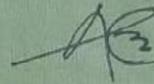
Padang, Maret 2021

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

Disetujui:  
Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1 003

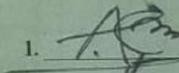
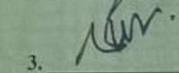
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : M. Iqbal Pratama  
NIM : 2014/14087231

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

Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Padang

Padang, Maret 2021

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota : Dr. Argantos, 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 “Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Klub 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, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



M. Iqbal Pratama  
Nim. 14087231

## ABSTRAK

**M. Iqbal Pratama. 2020. "Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Klub Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Dapertemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan Unversitas Negeri Padang.**

Masalah penelitian adalah masih diduga rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya bebas seperti posisi tubuh tidak sejajar dengan air (*streamline*) sehingga menyebabkan besarnya tahanan dan hambatan yang terjadi saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas teknik renang gaya bebas.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah sebanyak 47 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu yang berjumlah 13 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes teknik renang gaya bebas. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian yaitu, (1) Tingkat penilaian untuk kualitas teknik posisi tubuh dengan tingkatan cukup. (2) Tingkat penguasaan kualitas teknik lengan dengan tingkatan cukup. (3) Tingkat penguasaan kualitas teknik gerakan kaki dengan tingkatan cukup. (4) Tingkat penguasaan kualitas teknik pernafasan dengan tingkatan cukup. (5) Tingkat penguasaan kualitas teknik koordinasi dengan tingkatan cukup. Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 13 orang sampel Atlet renang Tirta Kaluang Padang, diperoleh kualiatas teknik renang gaya bebas tergolong pada kategori cukup.

**Kata Kunci : Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Klub Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Dapertemen Kepelatihan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku sebagai Ketua Dapertemen Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku sekretaris Dapertemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Naluri Denai, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Supriadi dan ibuk Kasmawita yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan Atlet Tirta Kaluang Klub Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kualitas Teknik.....	7
2. Renang Gaya Bebas .....	10
3. Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas.....	11
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	24
B. Defenisi Operasional.....	24
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data .....	29

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	29
1. Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas dari 3 Judgement.....	29
2. Indikator Posisi Tubuh.....	30
3. Indikator Teknik Lengan.....	32
4. Indikator Teknik Kaki.....	33
5. Indikator Teknik Pernapasan.....	35
6. Indikator Teknik Koordinasi.....	36
B. Analisis Data .....	38
C. Pembahasan .....	39

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	47

<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>49</b>
----------------------------	-----------

<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Skor Persentase Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Dari 3 Judgement.....	29
Tabel 2.	Distribusi Skor Penilaian Posisi Tubuh.....	31
Tabel 3.	Distribusi Skor Penilaian Teknik Lengan .....	32
Tabel 4.	Distribusi Skor Penilaian Teknik Kaki.....	34
Tabel 5.	Distribusi Skor Penilaian Teknik Pernapasan .....	35
Tabel 6.	Distribusi Skor Penilaian Teknik Koordinasi.....	37
Tabel 7.	Hasil Analisis Data Nilai Skor Kualitas Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang Padang.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Posisi Badan Dalam Renang Gaya Bebas.....	13
Gambar 2.	Teknik Gerakan Kaki Gaya Bebas.....	14
Gambar 3.	Teknik Gerakan Lengan Gaya Bebas. ....	17
Gambar 4.	Teknik Pengambilan Napas Renang Gaya Bebas.....	18
Gambar 5.	Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 6.	Histogram Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas dari 3 Judgement .....	30
Gambar 7.	Histogram Indikator Posisi Tubuh.....	32
Gambar 8.	Histogram Indikator Teknik Lengan.....	34
Gambar 9.	Histogram Indikator Teknik Kaki.....	35
Gambar 10.	Histogram Indikator Teknik Pernapasan .....	36
Gambar 11.	Histogram Indikator Teknik Koordinasi.....	38
Gambar 12.	Peneliti Memberi Arahan Kepada Atlet Renang Tirta Kaluang Padang.....	64
Gambar 13.	Teknik Posisi Tubuh.....	64
Gambar 14.	Teknik Lengan .....	65
Gambar 15.	Teknik Kaki .....	65
Gambar 16.	Teknik Pernapasan.....	66
Gambar 17.	Teknik Koordinasi .....	66
Gambar 18.	Peneliti dan Pelatih Tirta Kaluang Padang .....	67
Gambar 19.	Foto Bersama Atlet Renang Tirta Kaluang Padang.....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>		<b>Halaman</b>
Lampiran 1.	Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya bebas Atlet Tirta Kaluang klub Padang.....	51
Lampiran 2.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas dari 3 Orang Judgement.....	53
Lampiran 3.	Indikator dan Sub Indikator Penilaian Kualitas Renang gaya Bebas Tirta Kaluang Padang .....	54
Lampiran 4.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas .....	57
Lampiran 5.	Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas.....	58
Lampiran 6.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas Indikator Posisi Tubuh.....	59
Lampiran 7.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas Indikator Teknik Lengan .....	60
Lampiran 8.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas Indikator Teknik Kaki .....	61
Lampiran 9.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas Indikator Teknik Pernapasan.....	62
Lampiran 10.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Bebas Indikator Teknik Koordinasi .....	63
Lampiran 11.	Dokumentasi.....	64
Lampiran 12.	Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 13.	Surat Balasan Penelitian.....	69

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini telah membawa kemajuan di segala bidang, salah satunya pada cabang olahraga renang. Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga telah dikenal dan dipraktikkan secara luas sejak zaman kuno. Olahraga adalah suatu proses sistematis dalam bentuk kegiatan yang dapat mendorong perkembangan potensi jasmani dan rohani (Tirtayasa et al., 2020:103). Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam- macam diantaranya olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (Herfiandi, F., & Masrun, M, 2020:140).

Ridwan & Sumanto (2017:70) mengatakan bahwa “Tujuan keolahragaan nasional adalah olahraga pendidikan”. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendekatan yang terpadu dalam pendidikan pada umumnya, yang diharapkan adalah terwujudnya pendidikan jasmani yang mantap, sehingga pengalaman yang diperoleh dapat menggambarkan intelektual, social, jasmaniah dan emosi. Peningkatan pembinaan dan pembangunan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia yang ditunjukkan untuk pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan pada

diri sendiri, masyarakat, bangsa dan Negara (Umar, 2019:174). Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, memberikan kesenangan dan kesehatan bagi manusia, serta sarana rekreasi (Scurati et al., 2019:2000). Olahraga untuk kesegaran membutuhkan aktivitas fisik atau aktivitas yang lebih berat daripada untuk kesehatan. Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak, remaja, dan dewasa adalah renang (Potop et al., 2018:195).

Berenang merupakan olahraga yang bisa dilakukan segala usia karena memiliki risiko cedera yang rendah dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Dalam renang, semua otot diaktifkan untuk bergerak untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dan kardiovaskular (Yfanti et al., 2014:138). Selain bermanfaat bagi kesehatan, renang juga merupakan olahraga kompetisi sehingga perenang berlomba-lomba untuk meraih prestasi dengan berenang secepat mungkin (Pyne & Sharp, 2014:352). Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik kusus untuk mencapai tujuan tertentu. (Lumban gaol, D., & -, M, 2019:799).

Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh Pengurus Daerah (Pengda PRSI) Tingkat Propinsi. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, salah satunya di Kota Padang. Kota Padang telah berupaya

melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun diperkumpulan (klub) renang, salah satunya Tirta Kaluang klub Padang. Dalam peningkatan prestasi olahraga, renang merupakan cabang olahraga yang rumit, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Renang merupakan olahraga terukur, dimana kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya bebas dan gaya kupu-kupu.

Renang gaya bebas (*crawl*) adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Gaya bebas merupakan gaya berenang yang menciptakan gerakan tubuh melaju dipermukaan air dengan cepat. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bias memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya renang yang lain, gaya bebas merupakan gaya renang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari semua jenis gaya dalam berenang (Yosucipto, anggi, & Mardela, R, 2019:677)

Pentingnya kualitas penguasaan teknik renang untuk mendukung dan menentukan keberhasilan prestasi atlet terutama pada saat menghadapi kejuaraan renang, terutama renang gaya bebas yang menginginkan 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 teknik sehingga waktu yang dihasilkan tidak efisien. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang gaya bebas dengan baik dan benar antara lain adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ikut mempengaruhi yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal yang dimaksud disini meliputi kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses latihan. Dari faktor-faktor tersebut peneliti mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan perenang pada renang gaya bebas yaitu faktor kualitas teknik.

Berdasarkan observasi dan wawancara penulis pada hari Sabtu 25 Januari 2020 dilapangan masih diduga rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya bebas seperti posisi tubuh tidak sejajar dengan air (*streamline*) sehingga menyebabkan besarnya tahanan dan hambatan yang terjadi saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Kemudian,

stroke *mechanic* lengan tidak mengayuh dengan *ciclic*. Teknik kaki yang tidak beraturan dan koordinasi tidak efektif sehingga tidak dapat mengefisienkan waktu yang ditempuh perenang. Oleh sebab itu, penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki kualitas teknik yang baik dan benar dalam renang gaya bebas, maka dapat memperbaiki kecepatan renang bebas seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya kualitas tingkat teknik renang gaya bebas. Jika hal ini dibiarkan, maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu penulis tertarik menulis penelitian dengan judul "Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang klub Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi renang atlet Tirta Kaluang klub Padang ke depan.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Posisi tubuh mempengaruhi kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
2. Lengan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.

3. Teknik kaki mempengaruhi kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
4. Teknik pernapasan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
5. Teknik koordinasi mempengaruhi kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini benar-benar mencapai sasaran yang diinginkan dan dapat dipertanggung jawabkan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Pembatasan masalah ini dilakukan, juga dikarenakan berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, baik keterbatasan waktu, keterbatasan referensi, maupun keterbatasan lain. Pembatasan masalah yang peneliti maksudkan adalah “Kualitas Teknik Renang Gaya bebas Atlet Tirta Kaluang klub Padang berkaitan dengan; 1) Teknik posisi tubuh, 2) Teknik lengan, 3) Teknik kaki, 4) Teknik pernapasan, dan 5) Teknik koordinasi”.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan batasan masalah yang telah disampaikan dan untuk lebih terarahnya penelitian ini, penulis merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas teknik posisi tubuh renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang?.
2. Bagaimana kualitas teknik lengan renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang?.

3. Bagaimana kualitas teknik kaki renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang?.
4. Bagaimana kualitas teknik pernapasan renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang?.
5. Bagaimana kualitas teknik koordinasi renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas teknik renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kualitas teknik posisi tubuh renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
2. Untuk mengetahui kualitas teknik lengan renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
3. Untuk mengetahui kualitas teknik kaki renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
4. Untuk mengetahui kualitas teknik pernapasan renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.
5. Untuk mengetahui kualitas teknik koordinasi renang gaya bebas atlet Tirta Kaluang klub Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

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