

**ANALISIS TEKNIK GERAK RENANG GAYA DADA ATLET
TIRTA KALUANG SWIMMING CLUB PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YULIA PUSPA YENTI
NIM 17747**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

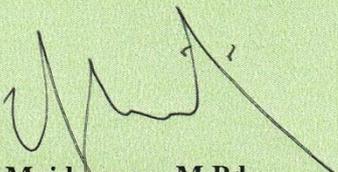
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Tekni Gerak Renang Gaya Dada Atlet Tirta
Kaluang Swimming Club Padang.
Nama : Yulia Puspa Yenti
BP/NIM : 2010 / 17747
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 20 Januari 2014

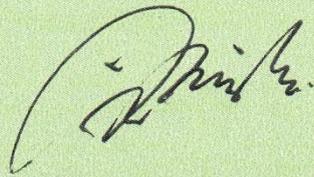
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1 004

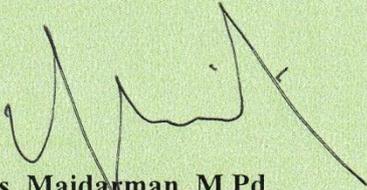
Pembimbing II



Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1 004

PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet Tirta
Kaluang Swimming Club Padang

Nama : Yulia Puspa Yenti

NIM : 17747

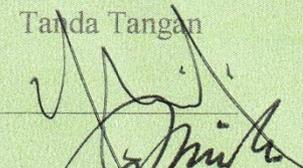
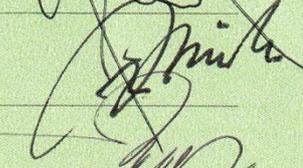
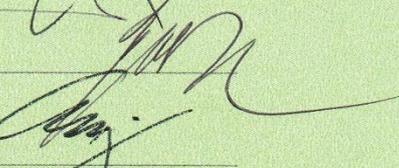
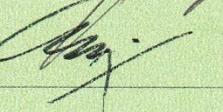
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M.Pd
3. Anggota	: Dr. Umar Nawawi, MS.AIFO
4. Anggota	: Drs. M. Ridwan
5. Anggota	: Drs. H. Witarsyah

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Yulia Puspa Yenti: Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang.

Penelitian ini dilihat dari kenyataan Club Renang Tirta Kaluang Swimming Club Padang, bahwasanya pada saat latihan waktu yang dibutuhkan atlet masih belum mencapai target yang ditentukan oleh pelatih. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti ingin melihat persentase tingkat penguasaan teknik gerakan renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet Tirta Kaluang swimming Club Padang. Sehingga apakah benar penyebab lambatnya waktu yang dibutuhkan perenang mencapai *finish* berpengaruh dari kesalahan teknik yang dilakukan pada saat latihan maupun pada saat mereka bertanding.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet kelompok prestasi Tirta Kaluang Swimming Club Padang yang berjumlah 13 orang (10 orang putera dan 3 orang putri). Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya pada atlet putera saja yang berjumlah 10 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan penilaian gerakan teknik renang gaya dada melalui rekaman video yang dilihat oleh *judge* (penilai). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut. Persentase tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada indikator posisi tubuh adalah 90,5% termasuk kategori baik sekali. Indikator gerakan tangan adalah 78,0% termasuk kategori baik. Indikator gerakan kaki adalah 80,0% termasuk kategori baik. Indikator pengambilan nafas adalah 85,0% termasuk kategori baik sekali. Indikator koordinasi adalah 84,0% termasuk kategori baik sekali. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang berada pada kategori baik sekali.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti hadiratkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sholawat beserta salam kepada nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini, serta terima kasih kepada kedua orang tua saya yang telah mengasuh dengan penuh kasih sayang dan mendidik peneliti dengan bersusah payah serta memberikan dorongan dan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Maidarman M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan sekaligus pembimbing I.
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan sekaligus pembimbing II
4. Bapak Dr. Umar Nawawi, MS.AIFO, Bapak Drs. M. Ridwan, dan Bapak Drs. H. Witarsyah selaku dosen penguji.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Renang.....	8
2. Macam-Macam Gaya Renang	12
3. Teknik Renang Gaya Dada	13
4. Analisis Teknik Renang Gaya Dada	16
B. Kerangka Berpikir	24
C. Pertanyaan Penelitian	25

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	26
	B. Waktu Dan Tempat Penelitian	26
	C. Populasi Dan Sampel	26
	D. Defenisi Operasional	27
	E. Jenis Dan Sumber Data	28
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
	G. Instrumen Penelitian.....	30
	H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	34
	B. Analisis Data	41
	C. Pembahasan.....	44
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	48
	B. Saran-saran	48
	DAFTAR PUSTAKA	50
	LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Nama Penilai Dalam Penelitian	31
2. Kriteria Penilaian	32
3. Distribusi frekuensi Penilaian Indikator Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada.....	35
4. Distribusi Frekuensi Penilaian Indikator Gerakan Tangan Teknik Renang Gaya Dada.....	36
5. Distribusi Penilaian Indikator Gerakan Kaki Teknik Renang Gaya Dada.	37
6. Distribusi Frekuensi Penilaian Indikator Gerakan Pengambilan Nafas Teknik Renang Gaya Dada.	39
7. Distribusi Frekuensi Penilaian Indikator Gerakan Koordinasi Teknik Renang Gaya Dada	40
8. Rangkuman Analisis Presentase Tingkat Penguasaan dan Kesalahan Teknik Renang Gaya dada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang..	42
9. Kategori Penilaian Tingkat Presentase Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada.	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada	17
2. Fase Tangan Masuk Kedalam Permukaan Air.....	18
3. Fase Membuka Kedua Belah Tangan	18
4. Fase Tarikan Tangan.....	19
5. Fase Gerakan Tangan Untuk Pengambilan Nafas.....	19
6. Fase Mengapit Kedua Belah Siku	19
7. Fase Mengambil Nafas.....	21
8. Fase Setelah Pengambilan Nafas Dan Tarikan kaki	22
9. Fase Mendorong Tangan Dan Membuka Kedua kaki.....	22
10. Fase Mendorong Tangan Dan Penyelesaian	22
11. Fase Tendangan Dan Menutup Gerakan kaki	23
12. Fase Istirahat	23
13. Kerangka Konseptual	25

DAFTAR LAMPIRAN

1. Format penilaian teknik renang gaya dada	52
2. Data mentah	53
3. Indikator dan sub indikator penilaian.....	55
4. Skor penilaian tingkat penguasaan dan kesalahan teknik renang gaya dada	56
5. Indikator Posisi Tubuh	57
6. Indikator Gerakan Tangan.....	58
7. Indikator Gerakan Kaki.....	59
8. Indikator Gerakan Pengambilan nafas	60
9. Indikator Gerakan Koordinasi.....	61
10. Dokumentasi	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan peranan yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. (UU RI No.3, 2005: 16).”

Olahraga juga terkait erat dengan berbagai bidang, misalnya ekonomi, sosial dan politik serta juga dapat diandalkan untuk mengharumkan nama bangsa.

Zainul (1999:1) “olahraga renang dibagi menurut keperluannya, yaitu: (1) renang prestasi, di tingkat perkumpulan, tingkat daerah, tingkat nasional

maupun di tingkat internasional, (2) renang pendidikan di sekolah-sekolah, (3) renang rekreasi di sungai, di danau, di tepi pantai maupun di laut dan, (4) renang kesehatan di kolam renang”.

Pendapat ahli di atas mengemukakan bahwa menurut keperluannya olahraga renang dapat dijadikan olahraga prestasi, renang pendidikan di sekolah-sekolah dan untuk kesehatan bagi pelakunya. Pada penelitian ini olahraga renang yang dimaksudkan adalah olahraga renang untuk prestasi oleh atlet renang Tirta Kaluang Swimming Club Padang.

Sebagai salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan maka sepatutnya cabang olahraga renang ini, pengembangan dan pembinaannya harus dilakukan berkesinambungan melalui latihan. Dan lebih memperhatikan teknik gerak yang benar dalam berenang, sebab dengan teknik yang benar akan mampu memberikan luncuran yang cepat, gerakan menjadi efisien dan memperkecil hambatan. Dalam artian perkembangan atlet renang ini harus dipantau dan diarahkan demi tercapainya tujuan kegiatan seperti tercapainya prestasi yang mampu bersaing di arena pertandingan, baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional.

Banyak faktor yang mempengaruhi usaha dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam olahraga renang ini, sesuai dengan pendapat Syafruddin (2005:23) yaitu:“prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen

prestasi yang baik. Salah satu faktor yang dominan mempengaruhi pencapaian prestasi renang adalah teknik.

Penguasaan teknik yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan bagi perenang dari awal *start* sampai kegaris *finish*. Seperti yang dikatakan Maidarman (1999:2) ”seorang perenang kalau ia tidak menghiraukan hal yang berhubungan dengan bagaimana teknik renang yang baik dan mengapa harus begitu dilakukan, maka ia tidak akan menjadi perenang yang baik dan hebat. Untuk itu diharapkan setiap perenang terutama perenang prestasi harus betul-betul memperhatikan hal ini lebih serius”.

Berdasarkan kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor teknik yang bagus dan gerakan struk mekanik yang benar sangat mempengaruhi kecepatan luncuran pada perenang, sebab struk mekanik yang benar mampu memperkecil hambatan, gerakan menjadi lebih efisien dan tenaga yang maksimal akan menghasilkan suatu luncuran yang cepat. Faktor teknik yang dimaksud tersebut antara lain adalah posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pada renang gaya dada. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, tentu keterampilan renang gaya dada yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Namun berdasarkan wawancara dengan pelatih renang Tirta Kaluang Swimming Club Padang dan berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, bahwasanya kemampuan berenang gaya dada atlet masih belum sempurna.

Dapat dilihat pada saat latihan, waktu yang dibutuhkan atlet masih belum mencapai target yang ditentukan oleh pelatih.

Tirta Kaluang Swimming Club Padang merupakan salah satu club renang yang ada di Kota Padang. Tirta Kaluang Swimming Club Padang ini terdiri dari club pemula dan club prestasi yang sudah berdiri semenjak tahun 1985 dan semenjak tahun ini juga atlet dari Tirta Kaluang Swimming Club Padang telah mengikuti kejuaraan-kejuaraan renang.

Pada tahun 2002 ketika Kejuaraan Renang antar Provinsi seIndonesia di Yogya, atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang ini berhasil menyumbangkan medali sebanyak 2 perak dan 3 perunggu dari nomor renang gaya dada putra. Sedangkan pada pertandingan Kejurnas di Jakarta tahun 2004, Atlet nomor renang gaya dada putra Tirta Kaluang Swimming Club Padang hanya menyumbangkan 7 medali Perunggu untuk Kota Padang.

Namun pada kejuaraan Porprov 2006 di sijnjung club ini berhasil memperoleh medali sebanyak 7 emas 6 perak dan 2 perunggu, dan pada kejuaraan Porprov 2012 di Lima Puluh Kota club ini hanya mampu meraih 2 emas, 6 perak dan 2 perunggu, semua medali ini disumbangkan oleh atlet nomor renang gaya dada putra.

Jadi, dari perolehan medali disetiap kejuaraan yang pernah diikuti dapat disimpulkan bahwa prestasi Atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang dari tahun ketahun menurun, mungkin itu disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal berupa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental

atlet, rasa ingin menang, semangat dan motivasi diri pada saat bertanding juga termasuk faktor internal yang sangat mendukung. Faktor eksternal juga dapat mempengaruhi diri atlet itu sendiri seperti dukungan dari orang tua dan bonus saat bertanding.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang **Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Dada Atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang**. Mengapa peneliti mengambil judul ini karena peneliti ingin melihat persentase tingkat penguasaan teknik gerakan renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet Tirta Kaluang swimming Club Padang. Sehingga apakah benar penyebab lambatnya waktu yang dibutuhkan perenang mencapai *finish* berpengaruh dari kesalahan teknik yang dilakukan pada saat latihan maupun pada saat mereka bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut;

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya dada pada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang.
2. Mental mempengaruhi kemampuan atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang pada saat latihan dan bertanding.
3. Sarana dan prasarana renang yang tersedia dapat mempengaruhi kemampuan renang atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang.
4. Pelatih dapat mempengaruhi kemampuan berenang pada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang.

5. Motivasi dari orang tua dapat mempengaruhi semangat atlet untuk latihan.
6. Waktu latihan juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik renang pada atlet.
7. Pengetahuan tentang teknik gerak renang gaya dada secara baik dan benar juga dapat mempengaruhi teknik gerak renang gaya dada.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan, penelitian ini dibatasi pada Analisis teknik gerak renang gaya dada pada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang. Adapun teknik renang gaya dada dibagi menjadi lima komponen: 1. Posisi tubuh; 2. Gerakan tangan; 3. Gerakan kaki; 4. Gerakan pengambilan nafas; 5. Gerakan koordinasi.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase tingkat penguasaan teknik gerak renang gaya dada pada atlet Tirta Kaluang Swimming Club Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan mengurangi kesalahan pada teknik renang gaya dada, maka peneliti berharap penelitian ini dapat berguna antara lain:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti demi memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan acuan bagi peneliti bila nantinya menjadi seorang pelatih di salah satu club renang atau guru disekolah.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan atlet dan sebagai pertimbangan dalam pencapaian prestasi kedepan.
4. Sebagai pedoman bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi para peneliti selanjutnya.