

**TINJAUAN ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG
PADA MAHASISWA RENANG PENDALAMAN FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH:

HASBUN HASALIHIN

2004/61980

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**Judul : Tinjauan Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada
Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Nama : Hasbun Hasalihin

Nim/BP : 2004/61980

Program Studi : Strata Satu (S1)

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004**

**Drs. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002**

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004**

ABSTRAK

Hasbun Hasalihin, (2009): Tinjauan Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Teknik renang gaya punggung mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih terdapat kesalahan-kesalahan, karena kurangnya jumlah pertemuan dalam proses belajar mengajar renang. Pengulangan latihan yang sangat sedikit di luar proses belajar mengajar menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik renang gaya punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan teknik renang gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang terdaftar pada semester Januari-Juni 2009.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak delapan belas (18) orang, dan seluruh data dapat diambil. Data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel test kemampuan teknik renang Gaya punggung berdasarkan indikator dan sub indikator (item test) yang terdapat dalam format penilaian. Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan rumus $P = \frac{F}{n} \times 100\%$, maka data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer.

Hasil analisis dapat disimpulkan hasil sebagai berikut:

1. Persentase tingkat penguasaan pada teknik renang gaya punggung secara keseluruhan adalah **(79,75%)** dengan kriteria penilaian baik.
2. Persentase tingkat kesalahan pada teknik renang gaya punggung secara keseluruhan adalah **(20,25%)**.
3. Persentase tingkat penguasaan pada teknik renang gaya punggung pada indikator posisi tubuh diperoleh **(86,44%)**, gerakan kaki **(78,90%)**, rotasi tangan **(69,88%)**, pernafasan **(86,18%)**, koordinasi **(81,85%)**.
4. Persentase tingkat kesalahan teknik renang gaya punggung pada indikator posisi tubuh **(13,56%)**, gerakan kaki **(21,10%)**, rotasi tangan **(30,12%)**, pernafasan **(13,82%)**, koordinasi **(18,15%)**.

Berdasarkan hasil analisis di atas, diharapkan kepada pelatih, guru olahraga dan dosen renang bersangkutan supaya dalam memberikan latihan dan proses belajar mengajar renang gaya punggung lebih ditingkatkan melalui repetisi (pengulangan) tugas-tugas gerakan yang telah diberikan melalui teori maupun praktek secara kontiniu (berkelanjutan).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT rahmat, berkah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini peneliti memilih judul ***“Tinjauan Analisis Teknik renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Renang Pendalaman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”***.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbagasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Rektor Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Sc selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahril M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yendrizal, M.Pd selaku ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sekaligus pembimbing akademik dan pembimbing I
4. Drs. Alnedral, M.Pd selaku sekretaris jurusan
5. Drs. Argantos, M.Pd selaku pembimbing II

6. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Drs. M.Ridwan, Drs. Afrizal. S, selaku dosen penguji yang telah membantu, membimbing dan memperbaiki untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Teristimewa Kepada Ayahanda (MASRUL), Ibunda (YESNIATI), Kakak, dan Adik tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan penelitian dan penulisan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. For some one (Widya Hawarenes) yang telah memberikan banyak suntikan motivasi sekaligus dalam proses pembuatan skripsi ini dari mengawali sampai dengan berakhirnya skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya rekan-rekan sejurusan angkatan 2004 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan motivasi, batuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Agustus 2009

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI dan KERANGKA KONSEPTUAL	
A. KajianTeori.....	11
1. Renang.....	11
2. Pengertian Analisis dan Sumber Kesalahan Gerak.....	14
3. Renang Gaya Punggung.....	25
4. Gaya Punggung Arah Pandang Samping.....	40
5. Gaya punggung arah pandang depan.....	42
B. Kerangka Konseptual.....	44
C. Pertanyaan Penelitian.....	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan waktu penelitian.....	46
C. Defenisi Operasional.....	47
D. Populasi dan sampel.....	48
E. Jenis dan Sumber Data.....	49

F. Instrument Penelitian.....	49
G. Proses Pengumpulan Data.....	51
H. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	54
a. Analisis Terhadap Indikator Teknik Renang Gaya Punggung Secara Keseluruhan.....	56
b. Analisis pada indikator 1 posisi tubuh, 2 rotasi tangan, 3 gerakan kaki, 4 bernafas, dan 5 koordinasi.....	65
B. Pembahasan.....	107

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	110
B. Saran.....	110

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang dan melaksanakan pembangunan disegala bidang, yang diarahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuklah manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian, serta sehat jasmani dan rohani. Dari sekian banyak pembangunan bidang, olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan yang tidak kalah pentingnya dibandingkan aspek lain. Aspek olahraga dalam melaksanakan pembangunan memiliki tujuan, untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan kepada peningkatan kualitas jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi.

Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna, melaksanakan terciptanya sumberdaya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik dan, spiritual sebagai upaya dalam pembentukan watak, disiplin, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Dengan berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi keterbatasan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam Undang-Undang Nomor

3 Tahun 2005 pasal 1 Ayat 4 yang menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan Keolahragaan Nasional yaitu :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan berpererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa“.

Dari Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 yang telah dikemukakan di atas, dapat dipahami untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki potensi dibidang olahraga, perlu melakukan olahraga. Selain itu olahraga juga dapat memberikan pola pikir yang baik dan dapat diterima oleh masyarakat atau khalayak ramai serta terus melakukan pengembangan olahraga tersebut, secara kontiniu (berkelanjutan) melalui: kemampuan yang dimiliki, pengalaman serta, media pelatihan olahraga yang terus berkembang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

Perkembangan dan kemajuan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dewasa ini, memberikan pengaruh dan perubahan terhadap berbagai bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, Salah satu bidang Ilmu yang merasakan dampak dari perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi adalah bidang olahraga.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab

terhadap pembangunan bidang olahraga memiliki visi dan misi yang harus dicapai, mengenai hak tersebut Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki visi dan misi seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang (2003:82):

“Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berlandaskan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi yang handal terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan dan teknologi, sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan profesional kepada masyarakat dan sebagai agent of change dalam bidang keolahragaan. Lembaga pendidikan tinggi yang berperan sebagai pusat pendidikan yang menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, memiliki wawasan Nasional, memiliki kinerja yang tinggi, memiliki kemampuan Ilmiah dan profesional dalam bidang Keolahragaan”

Berdasarkan visi dan misi dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat kita lihat, diharapkan Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai ilmu, sikap dan keterampilan yang profesional, bermoral dan berwawasan nasional, mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki tiga jurusan yang terdapat pada buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang yaitu:

”1. Jurusan Pendidikan Olahraga dengan Program Studi: a. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi (Penjas) Strata 1 (S1), b. Pendidikan Jasmani (Penjas) PGSD Strata satu, 2. Jurusan Kepelatihan dengan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Strata satu. 3. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dengan Program Studi Ilmu Keolahragaan (Ikor), Konsentrasi Olahraga Kesehatan Strata 1 (S1)”.

Pada jurusan kepelatihan terdapat matakuliah renang yang terdiri dari tiga tingkatan sebagai berikut:

”1. Renang dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik, dan peraturan renang, serta keterampilan renang Gaya dada, dan Gaya bebas, dengan koordinasi gerak kasar. (FIK UNP 2003:126)

2. Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang taktik/metodik, perwasitan dan organisasi perlombaan, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus. (FIK UNP 2003:128) 3. Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, dan mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik tingkat otomatisasi”.(FIK UNP 2003:131)

Sesuai dengan keterangan di atas, mata kuliah renang pendalaman yang merupakan matakuliah pilihan mahasiswa jurusan Kepeleatihan Olahraga ini bertujuan agar mahasiswa paham tentang metodik, perwasitan dan organisasi perlombaan serta, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus. (Buku Pedoman Akademik UNP 2003:82)

Renang merupakan aktifitas seluruh tubuh yang dilakukan didalam air dilakukan dengan teknik menggerakkan bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga, menghasilkan gerakan maju “seorang perenang seharusnya bukan hanya menggunakan badannya saja, tetapi kecerdasannya untuk berenang agar berenang itu menjadi kegiatan yang menantang dan menarik (bagus) serta tidak membosankan” (Counsilman, 1968:2). Sedangkan menurut Maidarman (1992:2):

“Keterampilan dan kemampuan berenang pada manusia dipengaruhi oleh perkembangan fisik dan penggunaan akal dalam proses belajar mengajar, untuk itu perkembangan fisik dan intelektual sangat mendukung seseorang untuk mempelajari renang, karena dalam penyampaian proses belajar mengajar oleh dosen ada 2 (Dua) teknik yaitu: Melalui kata-kata dan yang ke 2 (dua) merealisasikan teknik-teknik yang disampaikan kearah gerakan fisik”.

Gerakan renang menurut Marzuki (1999-2000, 72,73,82-88), Soejoko (1992, 89-94), Soeharsono (1974, 21-22), secara teknik ada empat macam:

1. Gaya bebas
2. Gaya dada
3. Gaya kupu-kupu
4. Gaya punggung.

Proses pembelajaran renang pendalaman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang seperti yang penulis alami, melakukan *streaching* diluar kolam, kemudian masuk kekolam dan dosen memberikan tugas gerakan. Dalam melakukan gerakan tersebut, mahasiswa renang pendalaman dibantu dengan penggunaan media belajar renang yang memadai untuk bisa digunakan dalam PBM (Proses Belajar Mengajar) renang seperti: media elektronik (pemutaran video renang) untuk mengetahui teknik yang efektif dan efisien digunakan saat berenang. Selain itu, proses pembelajaran dilakukan melalui pemberian contoh gerakan atau peragaan melalui alat-alat yang mendukung proses gerakan renang dengan koordinasi halus oleh dosen yang mengajar mata kuliah renang pendalaman.

Berdasarkan proses pembelajaran tersebut membuktikan, mahasiswa renang pendalaman yang mengikuti mata kuliah renang pendalaman, jelas sangat mengerti. Proses pembelajaran renang yang dilakukan mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dilakukan pada jam perkuliahan yang dilaksanakan 2 (dua) kali dalam 1 (satu) minggu melalui pembinaan dan prosedur pembelajaran yang terprogram dan terencana, juga didukung oleh staf pengajar, dosen ataupun pelatih yang memiliki sertifikat pelatih (*Licence*) dan pengalaman dibidang olahraga

renang, khususnya renang Gaya punggung berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan masih terdapat kesalahan-kesalahan yang tidak seharusnya terjadi pada teknik renang Gaya punggung sehingga menghasilkan gerakan yang tidak efektif dan efisien. Dari sanalah timbul keinginan peneliti untuk melakukan tinjauan analisis pada teknik renang Gaya punggung.

Hal ini sangat perlu untuk diketahui oleh mahasiswa jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang nantinya berprofesi sebagai seorang guru/pelatih, dan bagi dosen/pelatih renang yang sudah ada sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian materi dan metode latihan untuk mahasiswa/atlet renang. Sehubungan dengan uraian diatas sebagai pendidik yang bekecimpung didalam bidang olahraga renang memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan peserta didik dalam proses belajar mengajar agar memiliki kemampuan berenang dengan teknik yang baik, dengan merencanakan, menyusun, dan mengorganisasikan materi pengajaran renang secara logis dan sistematis, sehingga mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam, PBM (Proses Belajar Mengajar).

Berdasarkan pengamatan peneliti di atas, jelas kalau mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang mengetahui teknik dasar renang Gaya punggung serta faktor-faktor kesulitannya. Beberapa faktor kesulitan yang timbul dalam renang Gaya punggung adalah: perasaan takut tenggelam, kurang koordinasi antara gerakan kaki dan tangan, penyatuan nafas pada gaya tersebut serta lambatnya penguasaan teknik renang gaya punggung itu sendiri. Teknik yang baik

dianjurkan untuk banyak melakukan pembelajaran atau latihan renang diluar jam perkuliahan. Untuk memperoleh gambaran hasil pembelajaran yang lebih spesifik, diperlukan tinjauan analisis teknik renang Gaya punggung berdasarkan indikator gerakan teknik renang Gaya punggung.

Bertitik tolak dari kenyataan yang ada peneliti ingin mengetahui bagaimana proses penilaian teknik renang Gaya punggung serta untuk mengetahui berapa persentase tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan yang terjadi. Unsur-unsur penilaian teknik renang Gaya punggung mencakup: posisi tubuh (*body position*), rotasi tangan (*hand rotation*), gerakan kaki (*kicking*), pernafasan (*breathing*) dan, koordinasi gerakan. Berdasarkan hasil penelitian tentang unsur-unsur yang terdapat dalam penilaian teknik renang Gaya punggung dapat ditinjau analisis teknik renang Gaya punggung yang terjadi dengan harapan bermanfaat bagi perbaikan pengajaran atau latihan pada perenang pemula umumnya, dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya.

Berdasarkan kenyataan yang ada penelitian ini melihat terhadap beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa yang telah mengambil matakuliah renang pendalaman tidak mampu dalam melakukan teknik renang Gaya punggung ini dengan melakukan berbagai pendekatan untuk mengetahui teknik gerakan tersebut, serta sumber penyebab kesalahan gerak adalah melalui Tinjauan Analisis Teknik Renang Gaya Punggung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses teknik renang gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Kesalahan apa saja yang sering terjadi pada saat melaksanakan teknik renang Gaya punggung?
3. Apakah kemampuan fisik berpengaruh terhadap teknik renang Gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
4. Apakah mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah mengetahui teknik gerakan berenang secara benar dan mempunyai koordinasi yang baik antara gerakan tangan, kaki, dan bernafas?
5. Bagaimana proses pembelajaran renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang dilakukan untuk mencapai teknik yang baik?

C. Pembatasan Masalah

Sebagaimana yang telah disinggung dalam latar belakang masalah bahwa dalam Keberhasilan belajar teknik renang Gaya punggung ditentukan oleh kerjasama antara dosen, pelatih, perenang dan mahasiswa/atlet itu sendiri. Karena mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka tidak semua permasalahan dapat diungkapkan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini

yang akan dibahas hanya: ***“Tinjauan Analisis Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”*** pada mata kuliah renang pendalaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana teknik renang gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai adalah: Untuk mengetahui tingkat penguasaan dan kesalahan teknik renang Gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan terdahulu dengan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sebagai syarat mendapat gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi dosen dan pelatih renang sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pembelajaran renang serta penilaian teknik renang Gaya punggung pada perenang.
3. Bagi pembina renang yang memiliki anggota renang pemula lebih mudah dalam memberikan pengajaran teknik renang Gaya punggung yang benar terhadap anggotanya.
4. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat digunakan sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas mata kuliah renang.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Renang

Menurut sejarahnya, sejak zaman dahulu kala mulai dari kehidupan bangsa primitif renang sudah dilakukan. Hal itu dapat diketahui dari pola hidup dan mata pencarian sebagai nelayan menggunakan renang. Disamping itu, dapat juga dilihat dari lukisan (*Relief*) piring-piring yang bergambar peninggalan zaman kuno atau zaman purba. Pada zaman Yunani kuno renang dimasukkan kedalam pendidikan secara keseluruhan, begitu pula pada zaman Tionghoa kuno renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dilakukan orang di zaman Romawi yang sesuai dengan sistem pendidikan yang bersifat *militerisme* sebab olahraga renang merupakan suatu hal yang harus dilakukan oleh semua anggota militer. (Sumber: <http://www.ayorenang.com>)

Berdasarkan jenis teknik renang, renang Gaya punggung adalah teknik berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno dan pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris tahun 1900. Renang Gaya punggung merupakan Gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah Gaya bebas. Dari situlah awalnya olahraga renang mengalami kemajuan yang pesat di negara-negara Eropa, kemudian pada tanggal 19 Juli 1908 berdiri induk

organisasi renang Internasional di Inggris dengan nama FINA (Federation International De Nation Amature). (Sumber:<http://www.ayorenang.com>)

Sejak sebelum kemerdekaan dinegara kita telah ada kolam renang, tetapi pada waktu itu kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar renang tidak mungkin. Hal ini disebabkan setiap kolam renang yang dibangun, hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja. Waktu itu ada juga kolam renang dibuka bagi masyarakat banyak, tetapi harga tiket masuk sedemikian tingginya, sehingga para pengunjung tertentu tidak bisa membayar tiket untuk dapat masuk ke kolam, untuk berenang. (Sumber:<http://www.ayorenang.com>)

Banyak kolam renang dibangun tahun 1900, salah satunya adalah kolam renang Cihampelasdi Bandung. Didirikan pada tahun 1904 sesuai dengan tempat kelahiran kolam renang Cihampelas. Oleh karena itu awal dari kegiatan olahraga renang di Indonesia dapat dikatakan, berawal dari Bandung. (Sumber:<http://www.ayorenang.com>)

Organisasi perserikatan berenang Bandung yang disebut juga dengan Bandungse Zwembond didirikan pada tahun 1917, selain Kota Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan berenang dalam *Than* yang sama. Pada tahun 1918 berdirilah West Java Zwembond atau yang disebut juga dengan perserikatan renang Jawa Barat. Pada tahun 1927 berdiri pula East Java Zwembond (Perserikatan Renang Jawa Timur) yang beranggotakan kota-kota kecil: Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar dan Lumajang. Sejak saat itu,

diadakan pertandingan-pertandingan antar daerah, bahkan sampai di negeri Belanda, adapun nomor yang diperlombakan adalah kategori: loncat indah, polo air, dan renang indah. (*Sumber: <http://www.ayorenang.com>*)

Renang merupakan aktifitas tubuh yang dilakukan didalam air dengan menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju, kemudian gerakan itu diatur dan diterapkan sebagai aturan/ketetapan yang selanjutnya berkembang menjadi 4 macam Gaya dasar renang, yaitu: “Renang Gaya bebas, Renang Gaya dada, renang Gaya punggung, dan renang Gaya kupu-kupu“. (C. Rob Orr dan Jane B. Tyler 1987:12)

Pada jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, renang merupakan salah satu mata kuliah yang harus dikuasai oleh mahasiswa dengan tujuan, seperti yang tertulis didalam buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang tahun 2004:

“(a) Menghasilkan tenaga profesional dalam bidang pendidikan, pengajaran dan kepelatihan olahraga, (b) Menyiapkan tenaga yang mampu menjadi pemimpin, peneliti, perencana di sekolah dan masyarakat, terutama dalam bidang kepelatihan olahraga, (c) Menguasai dan terampil mengajar olahraga disekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku, (d) Mengusai dan terampil melatih cabang olahraga baik di sekolah maupun dimasyarakat, (e) menghasilkan tenaga wasit, instruktur dan konsultan dalam berbagai olahraga“.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, olahraga renang bukan hanya untuk menjadi olahraga kebugaran jasmani yang hanya dapat dilakukan oleh orang-orang tertentu saja, tetapi pada saat

sekarang ini juga dapat dilakukan khalayak ramai sebagai salah satu contoh adalah mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang dibina dengan tujuan akademis dan nantinya akan terjun keberbagai tempat, organisasi, dan masyarakat luas sebagai ajang untuk mengaplikasikan ilmu yang telah mereka dapatkan dibangku perkuliahan, dan dapat menciptakan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat Nasional dan Internasional sesuai dengan yang penulis sebutkan diatas tentang visi dan misi dari Universitas Negeri Padang, untuk menciptakan lulusan yang bermutu bagus (Buku Pedoman Akademik UNP 2003:123), hal tersebut dapat dilihat dari tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan teknik renang melalui tinjauan analisis teknik yang telah peneliti lakukan.

2. Analisis Kesalahan Dan Sumber Kesalahan gerak

Analisis adalah “penyelidikan terhadap suatu peristiwa untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya“, sedangkan, Gerak dapat diartikan sebagai: “suatu proses perpindahan dari suatu benda, dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu, “(Padang:<http://id.wikipedia.org/wiki/analisis>), sedangkan menurut Yanuar Kiram (1999):

“Didalam belajar motorik pengertian gerak tidak hanya dilihat dari perubahan tempat, posisi kecepatan tubuh manusia dalam melakukan aksi-aksi motorik dalam olahraga, tetapi gerak juga dilihat atau diartikan sebagai hasil atau penampilan yang nyata dari proses motorik. Penampilan yang nyata maksudnya adalah gerak sebagai suatu yang diamati, sedangkan motorik adalah suatu proses

yang tidak dapat diamati dan merupakan penyebab terjadinya gerak“.

Dari teori yang berhubungan dengan motorik, teori kibernetik menjelaskan proses terjadinya gerak. Belajar gerak menurut teori kibernetik sangat ditentukan oleh kemampuan kognitif terutama dalam proses analisis informasi, menggiring ke ketepatan mengambil keputusan, Ketepatan analisis dan ketepatan mengambil keputusan dapat dilihat dari seberapa jauh deviasi atau penyimpangan yang terjadi untuk kerja motorik.

Teori kibernetik yang dibangun melalui prinsip-prinsip pemrosesan informasi dan komunikasi dalam motorik yang pertama kali ada stimulus atau rangsangan yaitu instruksi/perintah gerakan dari dosen/pelatih, dan stimulus ini yang diartikan sebagai informasi, Informasi tersebut dapat diterima oleh alat penginderaan, dan kemudian disampaikan ke syaraf otak, pada konstalasi ini terjadi pengelolaan informasi meliputi: Menentukan respon antara pengambilan keputusan tentang respon atau aksi-aksi motorik yang ditampilkan. (Lutan, 1988:102)

Kemampuan keterampilan gerak atau motorik merupakan suatu tingkat (kapasitas) kemahiran atau penguasaan yang berkaitan erat dengan gerak anggota tubuh. Faktor utama dalam penguasaan unsur keterampilan kemampuan motorik adalah, tergantung pada kemampuan dasar seseorang, kemampuan seseorang itu berperan sebagai pengembangan penguasaan keterampilan gerak motorik menjadi tingkat mahir. Kemampuan motorik ini adalah proses dimana seorang individu mengembangkan kemampuan

geraknya menjadi respon yang terkoordinasi, terkontrol dan teratur.
(Lutan, 1988:102)

Dalam suatu gerakan, ada fase gerak yang selalu dilakukan dalam melaksanakan gerakan, begitu juga dengan gerakan renang Gaya punggung, belajar gerak dapat diartikan sebagai perubahan tempat, posisi, kecepatan tubuh atau bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu serta dapat diamati secara objektif, menurut Lutan (1988:102) “Seperangkat yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan yang permanen dalam perilaku terampil“. Dalam belajar gerak, latihan merupakan suatu proses yang paling utama dalam rangka penguasaan keterampilan gerak.

Dalam kehidupan sehari-hari pasti melakukan gerak, baik pada waktu bekerja, berjalan maupun pada saat berolahraga, seseorang ketika berolahraga haruslah mempunyai keterampilan dan kemampuan motorik yang sesuai dengan karakteristik olahraga tersebut, artinya kemampuan motorik (gerak) merupakan unsur yang pokok untuk memenuhi penguasaan keterampilan gerak pada setiap cabang olahraga, khususnya pada renang gaya punggung dengan tujuan untuk menciptakan mahasiswa yang ahli dibidang olahraga renang Gaya punggung, dan itu mutlak harus dipunyai oleh seorang mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam suatu gerakan ada fase gerak dalam melaksanakan gerakan tersebut, begitu juga dengan gerakan renang Gaya punggung, menurut

Marzuki (1999-2000, 72,73,82-88), Soejoko (1992, 89-94), Soeharsono (1974, 21-22), fase gerakan tersebut antara lain, yaitu:

- a. Posisi tubuh (*body position*)
- b. Rotasi tangan (*hand rotation*)
- c. Gerakan kaki (*kicking*)
- d. Pernafasan (*breathing*)
- e. Koordinasi gerakan.

Hal tersebut diatas, dapat dianalisa gerakan renang Gaya punggung dan penyebab keberhasilan keterampilan gerakan renang Gaya punggung yang efektif dan efisien. Untuk lebih memudahkan penganalisaan suatu jenis keterampilan gerak, para ahli telah mengklasifikasikan keterampilan gerak kedalam beberapa klasifikasi, berdasarkan teori penganalisaan yang berbeda. Menurut Mahendra dan Ma'mun (1996:89), jenis keterampilan gerak halus, (*fine motor skill*) adalah: “keterampilan-keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol otot-otot kecil/halus untuk mencapai pelaksanaan keterampilan yang sukses“.

Lutan (1988:87) juga menjelaskan bahwa ada tiga kategori pengukuran penampilan keberhasilan belajar gerak yang dipakai sebagai acuan:

- a. Waktu, yakni termasuk pengukuran *lantancy* atau lamanya suatu respons
- b. *Error*, yakni pengukuran terhadap kecermatan, variabilitas atau penyimpanan suatu respon

- c. Ukuran jumlah besar (*magnitude*) mencakup pengukuran kuantitatif tentang seberapa jauh, seberapa banyak, jika ditransfers kedalam ukuran keberhasilan penampilan gerak renang Gaya punggung.

Berdasarkan pendapat di atas didalam renang gaya punggung, Seseorang dikatakan bersalah apabila melakukan kegiatan melanggar aturan atau ketentuan-ketentuan yang sudah ditentukan, Menurut Sukirman (1985:16) mengatakan bahwa, “Kesalahan itu adalah suatu penyimpangan dari hal yang benar dan sifatnya sistematis, konsisten maupun insidental pada daerah tertentu“. Lebih lanjut Kiram (2000:111), dapat diambil suatu kesimpulan tentang kesalahan, yaitu: “Merupakan suatu perbedaan antara apa yang seharusnya dicapai dengan apa yang telah diraih dalam pelaksanaan gerak“.

Dari semua teknik yang dilakukan dalam renang Gaya punggung, seseorang tidak pernah luput dari kesalahan, namun harus berusaha melakukan teknik yang baik dan benar serta bisa menganalisa dari gerakan yang dilakukan. Selain itu dengan mempelajari teknik yang baik dan benar akan memberikan suatu keuntungan kepada perenang, karena lebih efektif dan efisien didalam melakukan gerakan renang Gaya punggung, untuk menghindari terjadinya cedera (cedera lutut, pergelangan kaki, siku, bahu dan segala sesuatu yang berhubungan dengan renang Gaya punggung), dan juga dapat mencapai kesempurnaan didalam berenang Gaya punggung.

Berdasarkan teknik-teknik renang Gaya punggung yang telah disebutkan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa semakin sedikit

kesalahan yang dilakukan dalam teknik renang Gaya punggung, maka semakin bagus pula Gerakan renang Gaya punggung tersebut dengan efektif dan efisien.

Salah satu kelemahan yang dilakukan oleh guru maupun pelatih adalah: salah dalam mengelompokkan penyebab-penyebab kesalahan, untuk dapat mengatasi kelemahan tersebut, diperlukan pengetahuan dan pemahaman terhadap sumber-sumber kesalahan dalam bidang renang itu sendiri. Tujuan dari analisa adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat penguasaan seseorang terhadap keterampilan yang dilakukannya setelah melakukan pembelajaran, Menurut Bloom dalam Soedijono (2005:51) Analisa adalah keterampilan untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan diantara bagian-bagian atau faktor-faktor yang satu dengan yang lain.

Analisis yang dilakukan adalah mengelompokkan kesalahan, mencari penyebab kesalahan-kesalahan, serta untuk mencari solusi kesalahan teknik renang Gaya punggung tersebut dengan memperhatikan teknik-teknik dalam renang Gaya punggung yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, lengan, pernafasan, dan koordinasi. Dalam menganalisis gerakan ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada posisi tubuh yaitu:

- a. Posisi tubuh yang *streamline*
- b. Perputaran tubuh terhadap rotasinya
- c. Posisi panggul

- d. Sikap pandangan dan
- e. Posisi kepala

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam gerakan rotasi tangan (*hand rotation*) yaitu:

- a. Bagaimana fase masuknya tangan ke permukaan air (*entry phase*)
- b. Fase menangkap (*catch phase*) fase menarik (*pull atau inward sweep*)
- c. Fase menekan (*pressure phase*)
- d. Fase istirahat (*recovery phase*)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Gerakan kaki (*kicking*) yaitu:

- a. Bagaimana sumber gerakan dilakukan
- b. Perputaran tubuh pada porosnya terhadap gerakan kaki
- c. Gerakan kaki (tungkai bawah) saat bergerak ke atas permukaan air
- d. Gerakan saat tungkai kaki bawah turun
- e. Daya lentur pergelangan kaki saat mendorong

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam gerakan Pernafasan (*breathing*) yaitu:

- a. Gerakan lengan saat pengambilan dan pembuangan nafas
- b. Irama pernafasan
- c. Posisi kepala

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada koordinasi yaitu:

- a. Koordinasi kaki-nafas
- b. Koordinasi tangan-nafas

- c. Koordinasi tangan kanan-kiri
- d. Serta bagaimana rangkaian gerakan antara posisi tubuh gerakan kaki, tangan dan pernafasan.

Pada dasarnya penyebab terjadinya kesalahan dapat dikelompokkan menjadi 5 kelompok diantaranya:

1. Kemampuan kondisi

Kemampuan kondisi selalu merupakan suatu persyaratan untuk mempelajari suatu keterampilan motorik (gerak). Kondisi adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponennya dan tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kemampuan kondisi dapat merupakan sumber terjadinya suatu kesalahan. Kemampuan kondisi yang dimaksud adalah: daya tahan, kekuatan, dan daya tahan kekuatan.

Dalam cabang olahraga renang unsur-unsur yang sangat penting dalam proses belajar adalah daya tahan, kekuatan dan daya tahan kekuatan, Jadi peserta didik yang memiliki daya tahan yang rendah cenderung melakukan kesalahan-kesalahan gerakan, Maka dari itu, para pelatih/guru perlu melakukan analisis terhadap kekurangan daya tahan yang dimiliki, selanjutnya memberikan latihan daya tahan.

2. Kemampuan koordinasi

Kemampuan koordinasi meliputi: struktur dasar gerakan, irama gerakan, luas gerakan, dan kelancaran gerakan, begitu pula dalam

cabang olahraga renang dibutuhkan gerakan koordinasi yang baik sehingga gerakan renang lancar dan seimbang.

3. Motivasi

Motivasi merupakan suatu faktor yang menjadi penyebab kesalahan gerakan, Phil Yanuar Kiram (2000:117), Rendahnya motivasi dapat diakibatkan antara lain: “Salah mengartikan informasi sehingga program gerak yang disusun tidak tercapai”.

Dalam mempelajari renang dosen harus memberikan uraian dan tata cara gerakan yang akan dilaksanakan mulai dari gerakan didaratan dan kemudian dipraktikkan di dalam air. Informasi gerakan itu harus lengkap dan mudah dimengerti oleh perenang. Informasi gerakan renang yang jelas dapat memudahkan perenang untuk melakukan gerakan, sehingga teknik gerakan yang diinginkan dapat tercapai dan dapat mengetahui penyebab sumber kesalahan gerak renang, sehingga dalam mengajar atau melatih kendala-kendala yang ditemui tentang teknik gerakan yang mengalami kesalahan bisa diatasi.

Dalam penyelenggaraan atau pelaksanaan pendidikan terdapat unsur dosen/guru, perenang/murid, kurikulum, sarana dan prasarana, serta penunjang lainnya sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar. Salah satu unsur yang sangat penting dalam proses pembelajaran adalah penilaian yang didapatkan setelah peneliti melakukan tinjauan dengan analisis melalui pengelompokan seberapa besar kesalahan yang dilakukan dalam melakukan teknik renang Gaya punggung berdasarkan indikator

yang ada dan didapat hasil berupa persentase kesalahan yang dilakukan oleh mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Bagi para pendidik masalah penilaian adalah masalah yang *implicit* dalam pekerjaan pendidikan. Oleh karena itu sudah seharusnya menjadi salah satu bagian penting dalam kelengkapan keahlian seorang pendidik. Penilaian tidak hanya sekedar menjadi salah satu bagian saja, akan tetapi sebaiknya merupakan bagian integral yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar. Tanpa titik tolak dasar pemikiran yang serupa ini, maka penilaian pendidikan tidak akan menunaikan fungsi sebagaimana mestinya. (Raka Jhoni, T dalam Mudjijo, 1990:2)

Bloom dalam sudijono (2005:52) mengemukakan penilaian adalah: “Kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap situasi, nilai, atau ide, berdasarkan patokan-patokan atau kriteria yang ada. Sedangkan menurut Matidjo (1995:149) penilaian adalah: “Kegiatan membandingkan hasil pengukuran (skor) sifat atau suatu objek dengan acuan yang relevan sedemikian rupa sehingga diperoleh suatu kualitas yang bersifat kuantitatif”.

Untuk itu dalam penelitian ini, penilaian yang dilakukan dengan mengamati teknik renang Gaya punggung pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang pendalaman. Penilaian ini dilakukan secara *Judgement*, dimana yang menjadi penilai adalah 3 (tiga) orang. 2 (dua) orang diantaranya dari dosen renang Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang, 1 (satu) orang lagi pelatih dari Profi Swimming Club, yang mempunyai kemampuan dibidang olahraga renang. Proses pelaksanaannya sampel melakukan renang Gaya punggung sampai *judgement* mendapat kesalahan yang dilakukan perenang.

Kriteria pengambilan nilai ini yang dilakukan oleh 3 (tiga) orang judgment tersebut yaitu: dengan mengamati sampel dalam melakukan teknik renang Gaya punggung, aspek-aspek yang dilihat adalah: Posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan pernafasan, dan koordinasi, Item yang dinilai dari kelima aspek tersebut terdiri dari 22 (dua puluh dua) penilaian.

Menurut Ebel (1972:242) masing-masing jawaban diberi bobot 5 (lima) sampai 1 (satu) sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Ebel (1972:242), Klasifikasinya bisa bergerak dari 5 (Lima) ke 1 (satu) dengan istilah, sangat baik = 5, baik = 4, cukup = 3, kurang = 2, kurang sekali = 1, setiap item memiliki skor 5 (Lima), dan pengambilan nilai dengan mengambil rata-rata, jadi penilaian yang dilakukan melalui judgment ini mengkualifikasi data kualitatif, seperti terlampir dalam format penilaian.

Berdasarkan tingkatan penilaian diatas dapat dilihat seperti tabel dibawah ini: Sumber: Ebel, R.L, dan Frrsbie, D.A, (1972), *Essentials of Education Measurement*. New York: Prentice Hall.

Lambang (nilai)	Persentase (%)	Tingkatan	Angka (nilai)	Klasifikasi
A	81-100	Sangat baik	5	Sangat memadai
B	61 - 80	Baik	4	Memadai
C	41 - 60	Cukup	3	Cukup memadai
D	21 - 40	Kurang	2	Kurang memadai
E	00 - 20	Kurang sekali	1	Sangat kurang memadai

3. Renang Gaya Punggung

Renang Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan renang Gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh, mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

Pada dasarnya Gaya punggung merupakan Gaya renang yang hampir serupa dengan Gaya bebas dengan dua pengecualian penting: bagian muka menghadap keatas dan tidak di bawah permukaan air (posisi kepala tidak memerlukan proses), dan perputaran tangan pada renang Gaya punggung dilakukan disamping tubuh. Renang Gaya punggung dianggap sebagai renang lanjutan, artinya para perenang itu, sudah dapat berenang dengan Gaya punggung, jika telah bisa berenang dengan Gaya dada, Gaya kupu-kupu dan Gaya bebas.

Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian, akan tetapi berdasarkan informasi dari dosen-dosen renang, serta mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengambil

mata kuliah renang mengatakan, bahwa gaya punggung diajarkan perenang apabila perenang dapat menguasai teknik renang gaya lain.

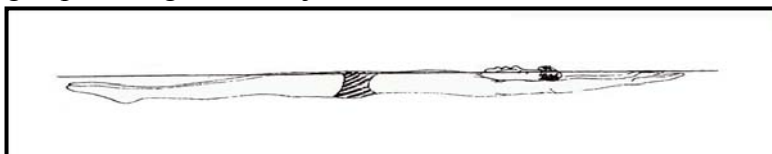
Menurut Soejoko H (1992:1-11) “perenang untuk dapat melakukan renang yang baik dituntut untuk menguasai teknik renang yang baik“. Pengertian menguasai teknik renang ialah berenang dengan menggunakan Gaya tertentu untuk mencapai jarak tertentu secara efektif dan efisien. Selain melakukan latihan-latihan secara teratur dan terprogram, perenang juga perlu memahami dasar-dasar mekanika dalam renang, karena dalam berenang terdapat juga hambatan, dorongan, tahanan atau *resistance*, dan kemampuan mengapung. Untuk berenang dengan baik, perenang harus ingat berenang bukan hanya tubuh supaya mengapung, tetapi tubuh itu sendiri mempunyai daya apung sehingga membuat tubuh mengapung.

Dalam teknik renang Gaya punggung ada beberapa gerakan yang perlu dipahami, menurut Marzuki (1999-2000:72-73,82-88), Soejoko (1992:89-94), dan Soeharsono (1974:21-22) meliputi: “a. Posisi tubuh, b. Gerakan kaki, c. Gerakan tangan, d. Gerakan nafas dan koordinasi”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Posisi Tubuh (*body position*)

- 1) Posisi tubuh dari kepala sampai pada ujung kaki, diusahakan sehorizontal mungkin atau hampir sejajar dengan permukaan air. Sikap ini baru dapat dilakukan apabila kaki digunakan cukup efektif, telinga diluar air, leher harus rileks, pandangan harus ke

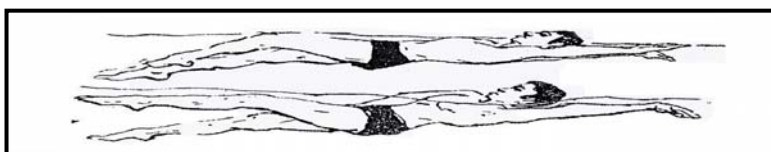
atas, panggul tetap dipertahankan jangan sampai membuat sudut yang dapat menghambat laju dari luncuran.



Gambar 1

*Sikap badan Gaya punggung yang horizontal
(Renang Bagi Pemula, Soeharsono, dkk 1974:21)*

- 2) Irama gerakan kaki naik turun atau aksi kaki digunakan lebih dalam dibandingkan aksi kaki pada Gaya bebas, posisi tangan lurus pada permukaan air di atas kepala, kedua telapak tangan saling dekat, pelurusan tangan tersebut harus tetap dalam keadaan rileks, hanya bagi pemula posisi tangan boleh di samping badan, untuk tahap permulaan latihan.



Gambar 2

*Gerakan kaki dalam renang Gaya punggung
Mempengaruhi posisi kepala, menjadi rileks dan santai (tenang)
serta stabil.*

(Renang Bagi Pemula, Soeharsono, Dkk 1974:22)

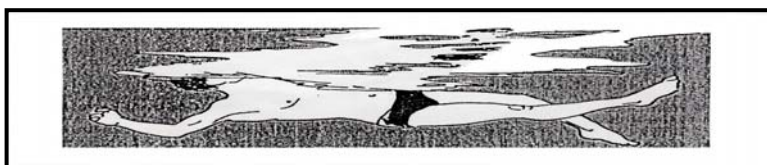
- 3) Posisi kepala pada Gaya punggung ini merupakan kunci pada Gaya punggung, pada dasarnya seperti orang tidur diatas air. Posisi kepala seharusnya sangat tenang di air menyentuh sebatas telinga saat perenang telentang di air, sehingga kepala dan mata sedikit diangkat naik ke arah kaki.



Gambar 3

Posisi kepala yang tepat mempertahankan telinga pada garis air, Mata sedikit diarahkan kekaki dan kepala tenang (Sains Dalam Kepelatihan Renang, Marzuki, 2004:73)

- 4) Tubuh harus berputar pada rotasinya sehingga mencapai sudut 45° dengan garis tengah yaitu masuknya ujung jari kelingking, dengan sikap ini telapak tangan akan mengarah keluar untuk memperoleh kedalaman pada saat masuknya tangan, pada akhir putaran lengan rotasi yang dilakukan dengan mengangkat bahu.



Gambar 4

Putaran tubuh dapat mengurangi bentuk tahanan dan meningkatkan kecepatan (Sains Dalam Kepelatihan Renang, Marzuki, 2004:72)

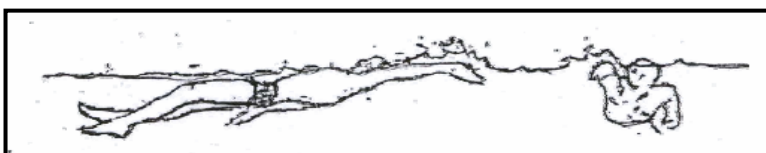
b. Gerakan Rotasi Tangan Dalam Renang Gaya Punggung

- 1) Rotasi tangan pada Gaya punggung terdiri dari beberapa fase, yaitu:**

- a) Fase masuknya tangan kepermukaan air (*arm entry phase*)

- (1) Setelah sikap tegak lurus lengan disaat melakukan fase istirahat, dilanjutkan dengan fase masuknya tangan kepermukaan air dengan terlebih dahulu kelingking, dengan sikap ini telapak tangan mengarah keluar. Kedalaman masuknya tangan tergantung kepada tingkat kelentukan (*Flexibility*) dari yang bersangkutan (pelaku).

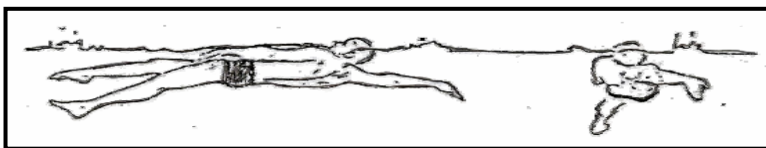
- (2) Untuk memperoleh kedalaman pada saat masuknya tangan, pada akhir putaran lengan, agar dibantu dengan rotasi tubuh semaksimal mungkin dimana bila lengan kanan masuk, rotasi yang dilakukan dengan mengangkat bahu adalah bahu kiri. Begitu pula dengan sebaliknya, sehingga angkatan bahu naik hingga diatas permukaan air, mendorong lengan yang masuk permukaan air, mendorong sebagaimana yang diharapkan.
- (3) Fase masuk tangan kedalam air, berakhir sebelum fase menangkap dimulai pada kedalaman antara 25-35 cm.



Gambar 5
Fase masuknya tangan kepermukaan air atau arm entry phase
(Soejoko H, 1992:89)

b) Fase menangkap (*Catch Phase*)

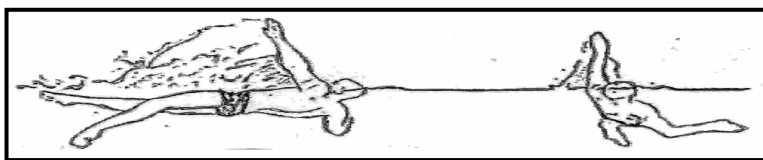
Pada kedalaman antara 25-35 cm. Fase menangkap dilakukan dengan sudut yang dibentuk antara lengan dengan tangan pada pergelangan adalah lebih kurang 60 derajat.



Gambar 6
Fase menangkap atau catch phase.
(Soejoko H, 1992:93)

c) Fase menarik (*Pull atau Inward Sweep*)

- (1) Pada fase ini dikerjakan agar telapak tangan dan lengan bagian bawah bergerak lebih dahulu.
- (2) Saat melakukan fase ini agar diperhatikan telapak tangan pada posisi menyapu kedalam (*Inward Sweep*) dengan sudut yang cukup dan usahakan akhir dari sapuan kedalam ini membentuk sudut antara 90 – 100 derajat pada sikut. Sebagai patokan dapat digunakan agar ujung-ujung jari berada dibawah permukaan air pada kedalaman 7 – 18 cm dari permukaan air.
- (3) Pola tarikan yang dikerjakan adalah pola ``S``.
- (4) Hindarkan saat melakukan fase menyapu kedalam atau fase tarikan, agar sikut tidak lebih dahulu ditarik dan hal semacam ini berakibat turunnya sikut tanpa bermanfaat untuk bergerak maju (*Drop Elbow*).
- (5) Sebagai patokan fase sapuan kedalam berakhir kira-kira sedikit dibawah bahu (sekitar dada).



Gambar 7
Fase menarik atau pull atau inward sweep
(Soejoko H, 1992:94)

d) Fase menekan (*Pressure Phase*)

- (1) Fase menekan adalah fase dimana tangan melakukan tekanan akhir.

- (2) Pada fase menekan agar diperhatikan telapak tangan menghadap kedepan dengan arah sejajar panjang tubuh menghadap bagian bawah tubuh. Sikap ini bisa membantu akselerasi lengan disaat mengerjakan fase menekan, sehingga bahu terbawa naik.
- (3) Fase menekan dimulai dari bawah bagian bahu hingga akhir pada kedalaman + 20 – 30 cm, dari punggung tangan keatas permukaan air.
- (4) Akhir dari fase menekan dikerjakan dengan seluruh bagian lengan dan lecutan telapak tangan.



Gambar 8
Fase menekan atau pressure phase
(Soejoko H, 1992:92)

e) Fase istirahat (*Recovery Phase*)

Fase istirahat ini dimulai setelah telapak tangan melakukan akhir fase menekan dengan lecutan hingga lengan keluar dari permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu keluar dari permukaan air dan berakhir disaat kelingking akan mulai masuk kepermukaan diatas kepala.

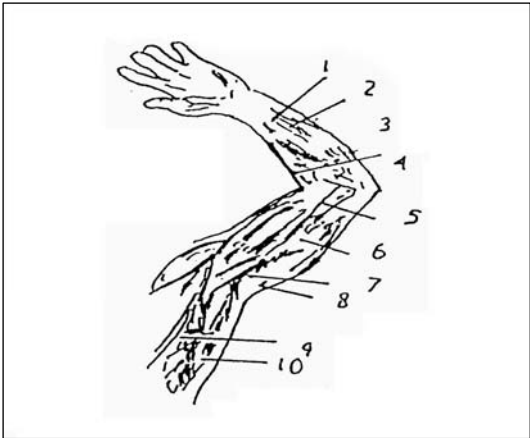


Gambar 9
Tarikan tangan yang komplit pada renang Gaya punggung,
(Sains Dalam Kepelatihan Renang, Marzuki, 2004:75)

2) **Posisi tangan**

Secara umum otot-otot yang bekerja pada tangan saat renang Gaya punggung adalah:

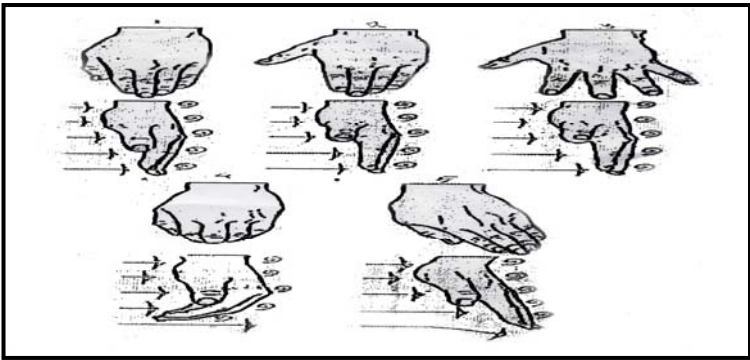
- a) Flexor Digitorum Superficialis
- b) Flexor Carpi Radialis
- c) Flexor Carpi Ulnaris
- d) Brachioradialis
- e) Brachialis
- f) Triceps Brachii
- g) Coracobrachialis
- h) Teres Major
- i) Serratus Anterior
- j) Latissimus Dorsi



Gambar 10 Otot lengan
Basuki, (1998)

Perlu diingat bahwa posisi tangan yang baik saat berenang menurut penelitian Counsilman, pada perenang yang diberikan Gaya tangannya sebagai berikut:

”a)Tangan datar, jari-jari rapat dengan ibu jari, b)Tangan rapat, jari-jari rapat tetapi ibu jari terbuka, c)Tangan datar, jari-jari semua terbuka, e)Tangan dilukkan (*cupped*), jari-jari rapat, f)Tangan datar pergelangan tangan dan ibu jari sedikit ditekuk keluar”. Seperti terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11
Bentuk posisi tangan dan jari
Sumber (Olahraga Pilihan Renang) S.Hendromartono (1992:9)

c. Gerakan Kaki (*Kicking*)

Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian atau seperti orang yang sedang berjalan/seperti Gaya bebas tetapi dengan posisi wajah menghadap ke atas, kaki digerakkan bergantian dengan cukup cepat agar arah renang anda tidak melenceng/berbelok sebab pada prinsipnya gerakan kaki pada Gaya ini serupa seperti Gaya bebas dengan sumber gerak pada pangkal paha. Gerakan kaki pada Gaya punggung harus seimbang dengan perputaran tubuh pada porosnya, Saat kaki bergerak keatas permukaan air, agar diperhatikan bahwa gerakan itu bukan akibat lutut yang ditarik keatas hingga dapat menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai kaki bawah. Sebagai patokan saat tungkai kaki bawah turun, maka jarak dari permukaan air adalah antara 30-40 cm.

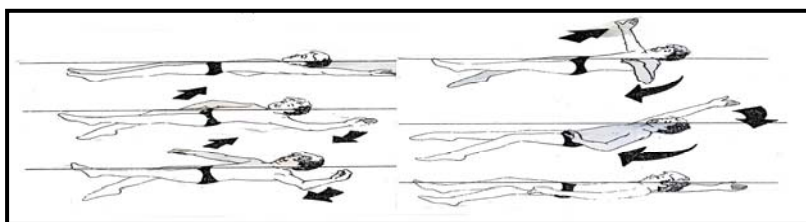
Perlu diingat bahwa gerakan irama kaki terdiri dari beberapa macam Soejoko, H (1992:49):

- 1) Naik turun mengarah lurus (*Flutter Kick*).
- 2) Naik turun dengan 6 pukulan kaki (*The Six Beat Kick*) dengan kedalaman kaki dibawah permukaan air ketika, naik turun diatas permukaan ari berkisar 25-30 cm.
- 3) Naik turun dengan 4 pukulan kaki (*The Four Beat Kick*).
- 4) Naik turun dengan 2 pukulan kaki (*The Two Beat Kick*)

5) Naik turun dengan 2 pukulan kaki nemplang (*The Two Beat Crossover Kick*).

Pada fase istirahat (saat membengkok, membentuk sudut untuk memukul dan melecot) mempunyai sudut berkisar antara 30-40 derajat, dengan kedalaman paha ketika melakukan gerakan memukul kebawah adalah 25-30 cm dari permukaan air, serta kedalaman tungkai kaki bagian bawah dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan sekitar 30-35 cm.

Dalam renang Gaya back crawl fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil, tarikan lengan dalam Gaya punggung adalah sumber pokok dari luncuran, dan malahan pada kebanyakan perenang menjadi satu satunya sumber dorongan atau luncuran.



Gambar 12

Gerakan kaki pada renang Gaya punggung

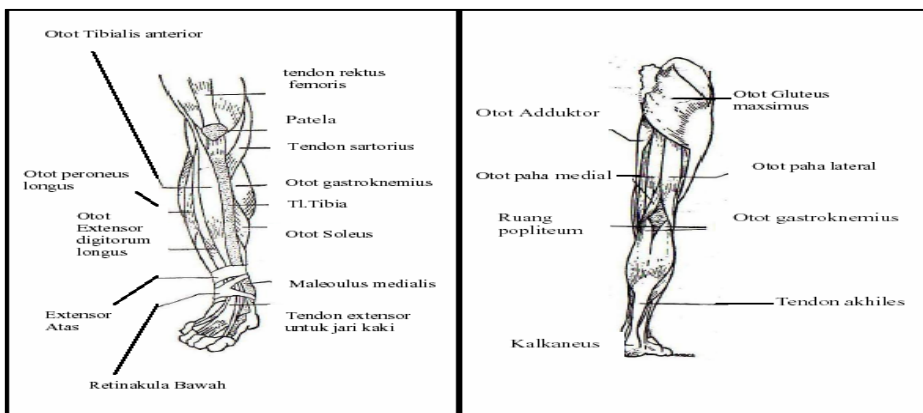
Sumber, (dasar-dasar renang, Effendi, 1985:23-24)

Otot yang bekerja pada gerakan kaki (Beachle, Thomas

1997:7):

- 1) Tendon Rectus Femoris
- 2) Patella
- 3) Otot Peroneus Longus

- 4) Otot Extensor Digitorum Longus
- 5) Tendon Sartorius
- 6) Otot Gastrocnemius
- 7) Otot Soleus
- 8) Moleculus Medialis
- 9) Tendon Extensor Untuk Jari Kaki



Gambar 13

Otot yang bekerja pada gerakan kaki renang Gaya punggung
(Pearce, C 1990)

d. Pernafasan (*Breathing*)

Meskipun sikap tubuh pada Gaya ini dapat memungkinkan setiap orang dapat mengambil nafas kapan dan bilamana diinginkan tetapi untuk menghindari kemungkinan terisapnya air, terutama melalui hidung, Maka cara mengambil nafas pada gaya punggung sama seperti yang dikerjakan pada gaya bebas. Sebagai patokan, apabila yang bersangkutan mampu mengambil udara dengan memutar kepala kearah kanan, maka sebagai padanannya adalah disaat Gaya punggung mengambil nafas/udara disaat diam membuang sisa pembakarannya disaat tangan kiri melakukan fase istirahat.

Bernafas mempengaruhi daya apung tubuh, akhirnya sangat mempengaruhi pukulan, meskipun sikap tubuh pada Gaya ini dapat memungkinkan setiap orang dapat mengambil nafas kapan dan bila diinginkan, tetapi untuk menghindarkan kemungkinan tersirapnya air, terutama melalui hidung, hal terbaik dapat dicapai dengan bernafas pada saat masuknya tangan dan mengeluarkan nafas pada masuknya tangan yang berlawanan.

Sebagai patokan, apabila yang bersangkutan mampu mengambil udara dengan memutar kepala kearah kanan, maka sebagai padanannya adalah disaat Gaya punggung mengambil udara/nafas disaat diam membuang sisa pembakarannya, disaat tangan kiri melakukan fase istirahat, penarikan nafas pada masuknya tangan yang dominan dan mungkin sangat efektif dalam membantu kekuatan, Hal terpenting adalah mengembangkan irama nafas sebagaimana pada Gaya lainnya.

e. Koordinasi gerakan

1) Fase koordinasi Kaki — Nafas

Secara otomatis pada dasarnya koordinasi kaki-nafas bisa setelah menguasai secara akurat dari masing-masing bagian yaitu: kaki dan pernafasan, tetapi untuk melatih irama gerak dari kedua unsur itu, hendaknya diberikan latihan tersendiri menguasai bagian-bagian gerak dengan baik, namun setelah dikoordinasikan,

salah satu bagiannya menjadi diam ini terutama menyangkut syaraf motorik yang perlu dilatih.

2) Fase koordinasi tangan Kanan – Kiri

Pada Gaya punggung perlu ditambah satu fase lagi, yaitu saat dimana fase rotasi tangan kanan telah dilatih dengan baik dan kemudian fase rotasi tangan kiri juga telah dilatih dengan baik, Fase koordinasi tangan kanan-kiri, dikerjakan dimana tangan kanan lurus diatas kepala, maka tangan kiri berada lurus di samping tubuh, putarlah tangan kanan mulai melakukan rangkaian gerak dibawah permukaan air, serentak dengan itu tangan kiri keluar dari permukaan air dengan menggunakan ibu jari, Serentak dengan tangan kanan berakhir melakukan fase mendorong hingga berakhir disamping paha pada kedalaman 20 -30 cm, dari permukaan air, Maka tangan kiri juga berakhir dengan masuknya kelingking kepermukaan air hingga mencapai kedalaman yang diinginkan.

3) Fase koordinasi Nafas – Tangan

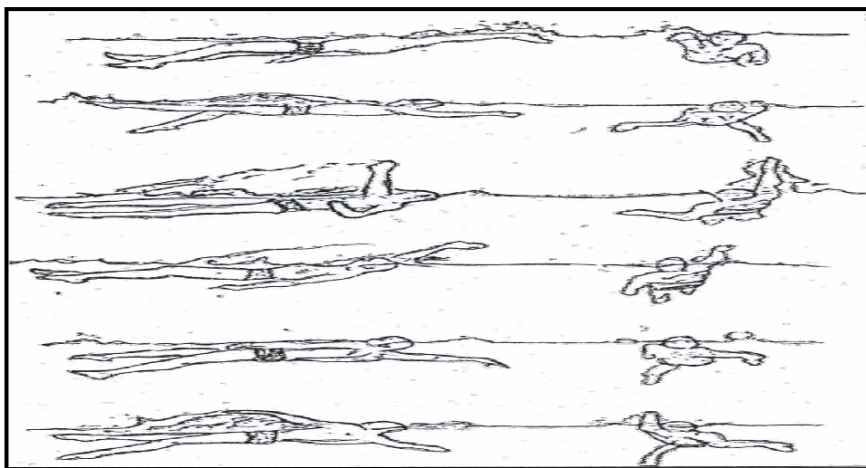
Saat tangan kanan melakukan perputaran diatas permukaan air atau pada fase istirahat, serentak dengan itu mulut mengambil udara sebanyak-banyaknya dan kemudian sisa pembakaran baru dibuang ketika tangan kiri melakukan fase istirahat, Cara yang sama juga dilakukan bila mengambil udara ketika tangan kiri berada pada fase istirahat, maka untuk ini dikerjakan sebaliknya.

4) Fase koordinasi gerakan posisi tubuh, gerakan kaki, tangan, dan bernafas

Koordinasi secara keseluruhan yaitu: kaki – nafas dan tangan disebut dengan istilah renang lengkap. Dengan Gaya ini, tidak terjadi kesulitan saat pengambilan nafas karena wajah kita berada diatas air, Dalam hal ini koordinasi gerakan tangan, kaki, dan bernafas dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Tangan harus selalu berlawanan yang satu dengan yang lainnya. Pada saat satu tangan selesai mendorong air, tangan yang lain harus masuk air.
- b. Ketika tangan masuk ke dalam air, sisi telapak tangan yang masuk terlebih dahulu (hal ini dapat memperkecil tahanan dari air).
- c. Pada saat tangan kanan keluar dari air (*recovery*) kita menghirup nafas, dan menghembuskan nafas saat tangan kiri keluar dari air (pada saat tangan kanan masuk ke dalam air/*entry*)
- d. Posisi kaki jangan terlalu di permukaan air, melainkan agak masuk ke dalam air, jari-jari kaki harus tinggal di atas dan membuiuhkan air (hal ini membantu kecepatan juga memudahkan kepala tetap berada di atas).
- e. Kaki terus bergerak, jangan berhenti (hal ini agar arah renang kita tidak melenceng/berbelok).

- f. Telapak kaki agak diluruskan sedemikian rupa sehingga menjadi lurus/sejajar dengan tulang kaki.
- g. Posisi kedua kaki berdekatan satu dengan yang lainnya.
- h. Daggu agak didekatkan ke dada, hal ini membantu kecepatan dalam berenang.



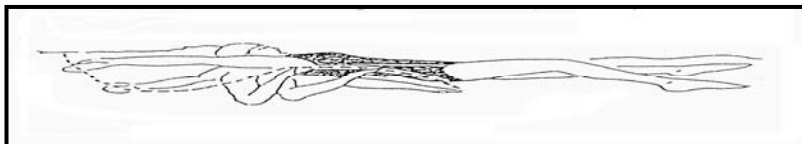
Gambar 14
Koordinasi saat berenang secara lengkap
(Soejoko H, 1992:90-95)

Dengan keterangan dari gambar 14 yang merupakan koordinasi saat berenang secara lengkap, yang dapat dijelaskan sebagai berikut: Tangan kiri melakukan “entry” tangan kanan berada dalam posisi disamping paha, tungkai kiri akan menendang dan tungkai kanan turun/recovery. Tangan kiri setelah melakukan “entry” kemudian dilanjutkan fase menangkap, tangan kanan mulai bergerak naik, tungkai kiri menendang dan tungkai kanan recovery. Tangan kiri melakukan fase menarik, tangan kanan fase istirahat, tungkai kanan akan menendang dan tungkai kiri mulai turun/recovery. Tangan kiri fase mendorong, tangan kanan akan

masuk ke permukaan air tungkai kanan akan menendang dan tungkai kiri mulai turun/*recovery*. Tangan kiri akan keluar dari permukaan air, tangan kanan fase masuknya tangan ke permukaan air dilanjutkan fase menangkap, tungkai kanan menendang dan tungkai kiri mulai turun/*recovery*. Tangan kiri fase istirahat tangan kanan fase menarik, tungkai kanan menendang dan tungkai kiri mulai turun/*recovery*. Perenang untuk dapat berenang dengan baik, hendaknya memahami berenang itu bukan sekedar tubuh mengapung, tetapi didalam berenang banyak faktor yang mempengaruhi, sehingga banyak hal yang perlu dipahami dan diketahui.

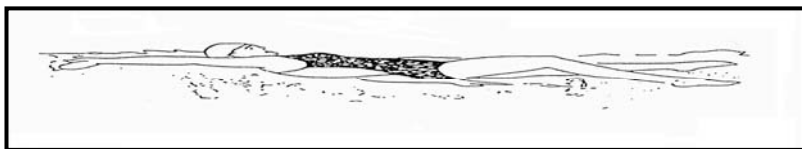
4. Gaya punggung arah pandang samping

- a. Tangan kanan masuk permukaan air dengan kelingking lebih dahulu di atas perpanjangan garis bahu, tangan kiri melakukan tekanan terakhir di bawah pinggul/pangkal paha.



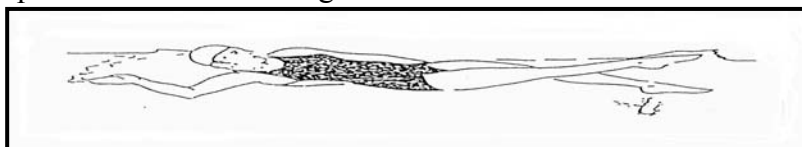
Gambar 15
Awal gerakan tarikan tangan kanan
Sumber: (renang dasar, Marzuki, 1999:82)

- b. Setelah tangan kanan masuk kedalam air dengan bantuan rotasi tubuh, dilanjutkan dengan melakukan sapuan kedalam dimana siku membengkok untuk melakukan gerak menarik, untuk menambah tenaga secara maksimal, diperlukan rotasi tubuh pada porosnya.



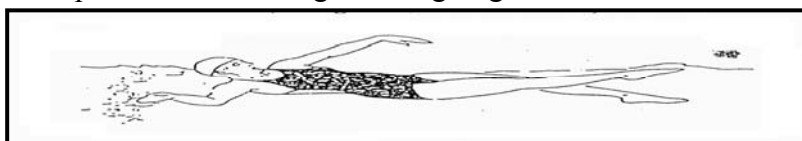
Gambar 16
Bahu lengan tangan kanan berkontribusi
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:83)

- c. Tangan kanan mulai melakukan fase menekan, tangan kiri melakukan fase istirahat dengan putaran lurus vertical di atas permukaan air, Sikap kepala harus tetap lurus diperpanjang garis tubuh, terutama untuk mempertahankan keseimbangan.



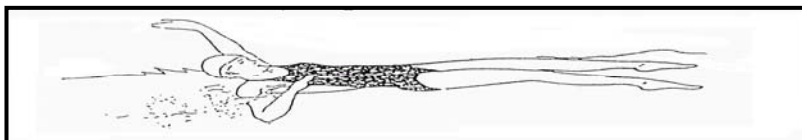
Gambar 17
Tangan kanan mulai melakukan fase menekan
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:83)

- d. Ketika tangan kanan melakukan fase tarikan dengan jangkauan maksimum dan kemudian melakukan fase mendorong, tangan kiri masuk ke permukaan air dengan kelingking masuk terlebih dahulu.



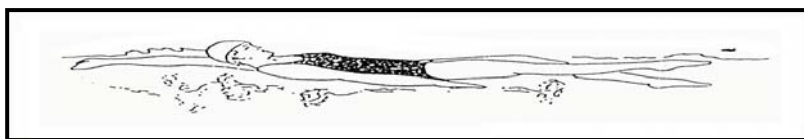
Gambar 18
Tangan kanan melakukan fase tarikan
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:84)

- e. Saat tangan kiri telah masuk ke permukaan air dan tangan kanan telah melakukan fase menekan.



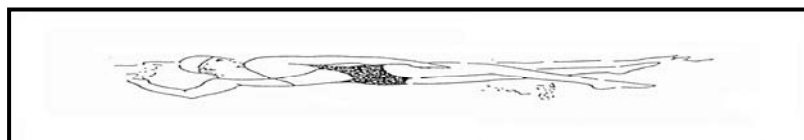
Gambar 19
Pergantian fase oleh tangan kanan dengan tangan kiri
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:84)

- f. Dengan bahu naik ke atas permukaan air, maka tangan kiri masuk lebih dalam dan sikap tubuh miring, maka kaki kanan dengan sumber tenaga dari pangkal paha mulai melakukan gerak tendangan.



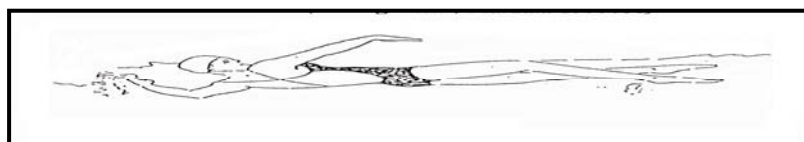
Gambar 20
Bahu dengan tangan kiri berkontribusi
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:85)

- g. Sikap tubuh menyamping kekiri dapat mengangkat tangan kanan keluar permukaan air dan pada sikap ini secara otomatis memperkuat fase menyapu/menarik ke dalam dengan sudut yang dibentuk pada siku.



Gambar 21
Sikap tubuh menyamping kekiri
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:85)

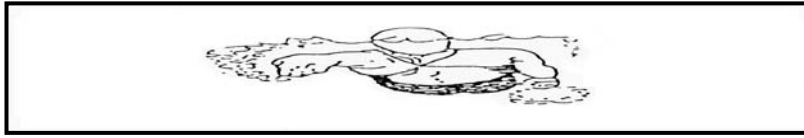
- h. Tangan kanan berakhir mengerjakan fase istirahat sedangkan tangan kiri baru memulai fase mendorong atau menekan.



Gambar 22
Kaki kanan melakukan gerakan tendangan
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:86)

5. Gaya punggung arah pandang depan

- a. Saat tangan kiri masuk permukaan air dimulai dengan kelingking, dorong tangan kiri masuk lebih dalam, dibantu dengan rotasi bahu kanan naik ke atas permukaan air.



Gambar 23
Tangan kiri masuk permukaan air
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:86)

- b. Serentak tangan kanan melakukan istirahat diatas permukaan air, tangan kiri mulai melakukan fase ke dalam.



Gambar 24
Tangan kanan istirahat – tangan kiri menyapu kedalam
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:87)

- c. Tangan kiri berakhir melakukan fase menarik atau menyapu ke dalam, tangan kanan berakhir melakukan fase istirahat dan memulai fase masuk tangan kepermukaan air, serentak tangan kanan masuk ke permukaan air, tangan kiri mulai melakukan fase mendorong dan menekan hingga tangan kanan penuh masuk permukaan air dan tangan kiri lengkap melakukan fase menekan dan berakhir di bawah pangkal paha.



Gambar 25
Akhir gerakan tangan Gaya punggung
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:87)

- d. Pola dalam bentuk yang serupa bila, mengerjakan rangkaian gerak untuk tangan yang berlawanan.



Gambar 26
Akhir gerakan rangkaian tangan
Sumber: (renang dasar, Marzuki 1999:88)

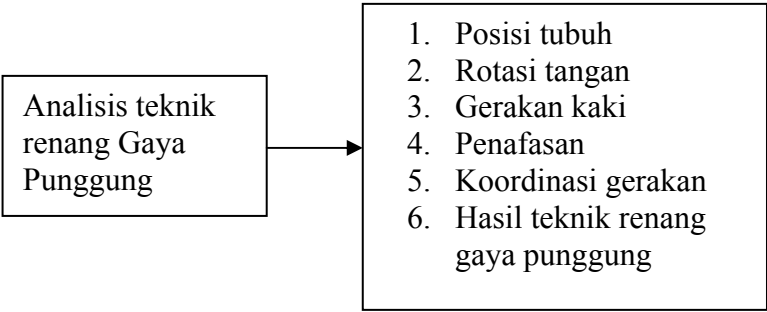
B. Kerangka Konseptual

Dalam berenang Gaya punggung kesempurnaan gerakan didapat melalui perkuliahan dan latihan di luar jam perkuliahan, dengan ditunjang oleh faktor-faktor dari dalam dan luar individu yang semua itu sangat mendukung tercapainya teknik yang sempurna.

Faktor-faktor tersebut dalam proses belajar renang juga saling terkait dan mempengaruhi hasil belajar maupun berenang. Didalam suatu penelitian belumlah memungkinkan membahas semua faktor atau semua variabel yang terkait secara bersamaan, oleh karena itu dalam penelitian ini penulis hanya membahas masalah yang berkaitan dengan, tinjauan analisis gerakan pada pembelajaran renang Gaya punggung. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang penguasaan teknik dan kesalahan-kesalahan teknik yang terjadi saat melakukan teknik renang Gaya punggung, dan kemampuan berenang bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada kuliah renang pendalaman.

Setelah dikemukakan landasan teori tentang variabel yang dominan dalam kesuksesan pelaksanaan teknik dari Gaya punggung perenang, maka dikemukakan kerangka konseptualnya sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah tentang, tinjauan analisis teknik renang Gaya punggung mahasiswa renang pendalaman Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam kerangka konseptual dibawah ini:



C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitiannya adalah:
Bagaimanakah teknik renang Gaya punggung yang dilakukan mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan hasil yang diperoleh dari analisis teknik renang gaya punggung pada mahasiswa renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang terhadap delapanbelas **(18)** orang sampel adalah sebagai berikut:

1. Persentase rata-rata tingkat penguasaan yang terjadi pada saat melakukan teknik renang gaya punggung berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu **(87,72)** maka dapat diketahui tingkat kesalahan yang terjadi yaitu **(20,25%)**, serta tingkat penguasaan teknik **(79,75%)**. Jadi tingkat penguasaan teknik yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berdasarkan acuan kriteria penilaian dengan tujuan untuk menganalisis maka teknik renang yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga masuk dalam kategori **Baik**.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan teknik renang gaya punggung yaitu:

1. Kepada pelatih atau dosen-dosen renang, dengan adanya hasil dari penelitian ini, diharapkan akan dapat meningkatkan dan memperhatikan kualitas teknik renang gaya punggung supaya dimasa yang akan datang kualitas berenang gaya punggung pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat masuk dalam kategori **Baik Sekali**.
2. Kepada rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang akan meneliti tentang analisis seperti ini, tidak hanya pada cabang olahraga renang saja, bisa juga cabang-cabang olahraga yang lainnya. Peneliti menyarankan, untuk penelitian yang akan datang disamping dengan bantuan judgement pengambilan datanya harus direkam dengan menggunakan *Handycame* dan dibuat CD kaset, agar hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat dan diamati lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Beachle. Thomas R (1999). *Latihan Berat Fitnes*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Kiram, Yanuar. (2000), *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP
- Kiram, Bahar. (1999), *Myologi*, Padang: FIK UNP.
- Mielke, Wilhelm. (1990), *Dasar-dasar Renang*, Semarang: Dahara Prize.
- Subana, Sudrajat, (2002), *Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Entang, (1983), *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Pengajaran Remedi*, Jakarta: P2LPTK.
- Enkos, Kosasih, (1985), *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*, Jakarta: Akademi Presindo.
- Hendromartono, Soejoko, (1972), *Olahraga Pilihan Renang*, Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Ardi dan Lufti, (1999). *Metodologi Penelitian*, Padang UNP.
- Delavier Frederic, (2001), *Strenght Training Anatomy*, Canada: Publishing Of Human Kinetic.
- Depdikbud RI, Dirjen PLSPD, (1978), *Cara Belajar Dan Mengajar Renang*, Jakarta: Depdikbud RI.
- Syafruddin, (1996), *Pengantar Ilmu Melatih*, Padang: FPOK IKIP PADANG.
- Soedijanto, (1979), *Sarana Dan Prasarana Olahraga*, Jakarta: Karunia.
- Sudijono, Anas, (1991), *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: CV Rajawali.
- Syahara, Sayuti, (2004), *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pengembangannya*, Padang: UNP.