

**ANALISIS TEKNIK *START* RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ALGIFARI SYARIF
2007/85587**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Analisis Teknik Start Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP**

Nama : Algifari Syarif

BP/NIM : 2007/85587

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Februari 2012

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

ANALISIS TEKNIK *START* RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNP

Nama : Algifari Syarif

BP/NIM : 2007/85587

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 28 Februari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Setiady Tish	_____
	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	_____
	: Drs. Masrun, M.Kes AIFO	_____

ABSTRAK

Algifari Syarif (2011) : Analisis Teknik Start Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK UNP

Teknik Start Renang Gaya Dada mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi Jurusan Keperawatan Olahraga FIK UNP masih jauh dari yang diharapkan, yaitu banyaknya terjadi kesalahan gerak teknik *start* pada renang gaya dada seperti pada posisi awalan (*the preparatory position*), tarikan (*the pull*), bergerak dari blok (*the drive from the block*), terbang (*the flight*), masuk (*the entry*), meluncur (*the glide*) dan tarikan keluar (*the pullout*). Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap seberapa besar tingkat penguasaan dan kesalahan gerak teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Olahraga FIK UNP yang terdaftar pada mata kuliah renang spesialisasi semester Juli-Desember 2011.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *total sampling* dengan populasi sebanyak 17 orang. Data dalam penelitian ini sesuai dengan format penilaian test keterampilan teknik *start* renang gaya dada berdasarkan indikator yang terdapat dalam format penilaian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik persentatif. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan primer.

Hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator posisi awalan (*the preparatory position*) sebesar 48,82% tergolong kategori cukup.
2. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator fase menarik (*the pull*) sebesar 35,88% tergolong kategori kurang.
3. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator bergerak meninggalkan balok (*the drive from the block*) sebesar 41,76% tergolong kategori cukup.
4. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator fase melayang (*the flight*) sebesar 52,94% tergolong kategori cukup.
5. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator fase masuk (*the entry*) sebesar 51,76% tergolong kategori cukup.
6. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator fase meluncur (*the glide*) sebesar 48,24% tergolong kategori cukup.
7. Tingkat Penguasaan Teknik *start* renang gaya dada dari indikator fase tarikan keluar (*the pullout*) sebesar 45,88% tergolong kategori cukup.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 17 orang mahasiswa yang menjadi sampel diperoleh tingkat penguasaan teknik *start* renang gaya dada adalah 46,67% tergolong kategori cukup.

Kata kunci : Analisis Teknik Start Renang Gaya Dada

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas dan kewajiban penelitian dengan judul **“Analisis Gerak Teknik Start Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK UNP”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan sebagai pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik
3. Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing II
4. Bapak Drs. Setiady Tish, Bapak Drs Masrun M.Kes AIFO dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd sebagai Tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	10
1. Hakekat Renang	10
2. Renang Gaya Dada.....	21
3. Hakekat <i>Start</i> Renang Gaya Dada.....	23
4. Analisis Teknik <i>Start</i> Renang Gaya Dada	31

B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Defenisi Operasional	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	41
B. Analisis Data	43
C. Hasil Penelitian	58
D. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	63
B. Saran-saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian	39
Tabel 2. Nama-Nama Sampel dan Skor Penilaian Teknik <i>Start</i> Renang Gaya Dada dari 2 Orang <i>Judgement</i>	41
Tabel 3. Distribusi Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Dada	42
Tabel 4. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Awalan	44
Tabel 5. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Tarikan	46
Tabel 6. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Bergerak Meninggalkan Balok <i>Start</i>	48
Tabel 7. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Melayang.....	50
Tabel 8. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Masuk Kedalam Air	52
Tabel 9. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Meluncur	54
Tabel 10. Distribusi Skor Penilaian Indikator Fase Tarikan Keluar	56
Tabel 11..Analisis Terhadap Indikator Teknik Renang Gaya dada Secara Keseluruhan	58
Tabel 12..Kategori Penilaian.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi Awalan	28
Gambar 2.	Fase Tarikan.....	28
Gambar 3.	Bergerak Dari Balok <i>Start</i>	29
Gambar 4.	Fase Terbang.....	29
Gambar 5.	Fase Masuk Air	30
Gambar 6.	Fase Meluncur.....	30
Gambar 7.	Fase Tarikan Keluar.....	31
Gambar 8.	Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 9.	Histogram persentase berdasarkan jumlah sampel dan table distribusi penilaian teknik start gaya dada.....	43
Gambar 10.	Histogram persentase skor analisis teknik start renang gaya dada pada indikator posisi awalan	45
Gambar 11.	Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator posis awalan berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi awal berdasarkan penilaian teknik <i>start</i> renang gaya dada	45
Gambar 12.	Histogram persentase skor analisis teknik <i>start</i> renang gaya dadapada indikator fase menarik(<i>the pull</i>)	47
Gambar 13	Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator fase menarik (<i>the pull</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik <i>start</i> renang gaya dada.....	47
Gambar 14.	Histogram persentase skor analisis teknik start renag gaya dada pada indikator gerakan meninggalkan balok <i>start</i>	49
Gambar 15.	Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator gerakan meninggalkan balok <i>start</i>	49
Gambar 16.	Histogram persentase skor analisis teknik <i>start</i> renang gaya dada pada indikator fase melayang (<i>the flight</i>).....	51

Gambar 17. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator melayang (<i>the flight</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik <i>start</i> renang gaya dada.....	51
Gambar 18. Histogram persentase skor analisis teknik start renang gaya dada pada indikator fase masuk kedalam air	53
Gambar 19. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator fase masuk kedalamair berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik start renang gaya dada	53
Gambar 20. Histogram persentase skor analisis teknik strat renang gaya dada pada indikator fase meluncur (<i>the glide</i>).....	55
Gambar 21. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator fase meluncur (<i>the glide</i>)	55
Gambar 22. Histogram persentase skor analisis teknik <i>start</i> renang gaya dada pada indikator fase akhir (<i>the pullout</i>)	57
Gambar 23. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator fase akhir (<i>the pullout</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik <i>start</i> renang gaya dada.....	57
Gambar 24. Histogram Rata-rata Keseluruhan indikator teknik <i>start</i> renang gaya dada	59
Gambar 25. Histogram persentase tingkat penguasaan pada keseluruhan indikator	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Format Penilaian	66
Lampiran 2.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas Dari 2 Orang <i>Judgement</i>	67
Lampiran 3.	2 Orang <i>Judgement</i> Berdasarkan Indikator Penilaian	68
Lampiran 4.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Dada	71
Lampiran 5.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Dada Berdasarkan Ranking	73
Lampiran 6.	Skor Penilaian Posisi Awalan Teknik Renang Gaya Dada	75
Lampiran 7.	Skor Penilaian Fase Tarikan Teknik Start Renang gaya Dada.....	76
Lampiran 8.	Skor Penilaian Fase Bergerak Meninggalkan Balok Start Teknik Start Renang gaya dada	77
Lampiran 9.	Skor Penilaian fase Melayang Teknik Start Renang Gaya Dada.....	78
Lampiran 10.	Skor Penilaian Masuk ke Air Teknik Start Renang Gaya Dada.....	79
Lampiran 11.	Skor Penilaian fase Meluncur Teknik Start Renang Gaya Dada	80
Lampiran 12.	Skor Penilaian Fase Tarikan Keluar Teknik Start Renang Gaya Dada.....	81
Lampiran 13.	Skor Penilaian Tingkat Penguasaan dan Kesalahan Teknik Start Reanang Gaya Dada	82
Lampiran 14.	Foto Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini membawa pengaruh terhadap perkembangan kegiatan olahraga di Indonesia. Dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada membuat setiap insan olahraga termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga yang mereka geluti. Dengan berolahraga secara rutin, setiap orang berharap agar tubuhnya tetap sehat sehingga dengan kesehatan tubuh mereka yang selalu terjaga memudahkan mereka menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawabnya dalam kehidupan sehari-hari. Disamping itu, pemerintah sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan terhadap kegiatan olahraga di Indonesia berdasarkan tujuan dari keolahragaan itu sendiri. Maka dalam hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 4 (2005:8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut: “keolahragaan nasional bertujuan, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat di bahwa segala bentuk kegiatan olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah bertujuan antara lain adalah untuk meningkatkan prestasi dan memelihara kesehatan serta kebugaran tubuh

manusia yang terlibat langsung dalam aktivitas suatu cabang olahraga yang mereka tekuni.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat pada saat ini. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya didirikan perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan terhadap atletnya dan seringnya diselenggarakan perlombaan renang yang bertujuan untuk melakukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga renang baik di tingkat daerah, provinsi maupun nasional. Perkumpulan-perkumpulan renang tersebut merupakan ujung tombak pembinaan prestasi dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) untuk memasyarakatkan olahraga renang dan melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu perguruan tinggi yang bertujuan untuk “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan, profesional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur ” Buku pedoman akademik UNP (2007:43-44). Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga merupakan salah satu jurusan di FIK UNP. Salah satu tujuan dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga antara lain “bertujuan menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang Kepelatihan dan Pendidikan Jasmani” Buku pedoman akademik (2007:74). Berdasarkan kutipan tersebut diharapkan setiap lulusan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) mempunyai ilmu, sikap dan keterampilan yang profesional, bermoral dan berwawasan nasional mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur, keterampilan yang profesional khususnya pada cabang olahraga renang yang merupakan bagian dari tujuan lulusan FIK.

Beberapa cabang olahraga yang termasuk ke dalam kurikulum mata kuliah jurusan Kepeleatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang. Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan jurusan kepeleatihan 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 bebas dengan koordinasi gerak kasar” (FIK,2007:126)
2. “Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang didaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus” (FIK, 2007:128)
3. “Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat automatisasi” (FIK,2007:131)

Sesuai dengan keterangan diatas, mata kuliah renang pendalaman merupakan mata kuliah pilihan mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga serta sebagai syarat melanjutkan mata kuliah renang spesialisasi. Pada renang pendalaman bertujuan untuk paham tentang didaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus.

Salah satu teknik renang yang di ajarkan pada mata kuliah renang pendalam adalah teknik *start*. *Start* merupakan awal mulanya perlombaan berbagai cabang olahraga antara lain dalam olahraga renang. Kecakapan *start*

bagi seorang perenang mutlak harus dikuasai disamping penguasaan gaya itu sendiri. Untuk dapat mengikuti suatu perlombaan renang dan lebih-lebih agar mencapai prestasi yang tinggi, seorang perenang tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan gerakan renang dengan baik saja. Akan tetapi mereka juga harus dapat melakukan *start* dengan cara yang benar. Tidak jarang seorang perenang yang baik menderita kekalahan dalam perlombaan, disebabkan kekurangannya dalam melakukan *start*. Menurut Maglischo (1993:544) “ waktu yang dihabiskan *start* terhitung 25% dari total waktu untuk berenang 25 *race* ; 10% dari total waktu untuk berenang 50 *race* ; 5% dari total waktu untuk berenang 100 *race*”. Disamping itu, karena pada umumnya seluruh jarak renang itu tidak dapat ditempuh dengan tenaga “habis-habisan” (*all out*), maka perenang tersebut harus mampu mengatur dan mengendalikan kecepatannya pada seluruh jarak yang diperlombakan. Menurut Hendromartono, (1992:109) “sebelum terjun ke dalam suatu perlombaan, seorang perenang harus berlatih agar mampu melaksanakan *start*”. Agar perenang tidak mengalami kesulitan untuk mempelajari teknik *start* renang maka dosen ataupun pelatih harus mampu menyusun pengajaran (program) latihan sedemikian rupa dari rangkaian gerakan yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit dalam pencapaian keberhasilan belajar teknik *start* renang.

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik *start* renang gaya dada 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 atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar. Dari faktor-faktor tersebut penulis mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan *start* renang gaya dada yaitu faktor teknik.

Deskriptif teknik *start* menurut Maglischo (1993:547) “(1) posisi awalan (*the preparatory position*), (2) tarikan (*the pull*), (3) bergerak dari blok (*the drive from the block*), (4) terbang (*the flight*), (5) masuk (*the entry*), (6) meluncur (*the glide*) dan (7) tarikan keluar (*the pullout*)”. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, penulis menduga keterampilan *start* renang gaya dada yang dimiliki oleh perenang tersebut baik.

Berdasarkan pengamatan penulis saat perkuliahan renang pendalam berlangsung masih banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa seperti pada posisi awalan (*the preparatory position*) adalah kaki perenang seharusnya hampir selebar bahu, posisi tubuh lebih menekuk lututnya dan menjaga kepala agar tidak lebih tinggi, perenang seharusnya memegang bibir balok *start* untuk persiapan melakukan tarikan sehingga perenang melewati fase tarikan (*the pull*) pada saat itu pulalah perenang hanya melakukan lompatan kecil. Selain itu, pada saat melakukan terbang (*the flight*) setelah lompatan dari balok *start* (*the drive from the block*) perenang seharusnya menggerakkan lengan mereka kedepan dan pandangannya melihat kebawah. Sehingga tubuh perenang pada saat masuk keair (*the entry*) dapat mengurangi hambatan terhadap air. Kesalahan yang banyak terjadi pada fase masuk (*the*

entry) adalah tubuh perenang banyak yang tidak *streamline*. Sehingga pada waktu memasuki air, perenang terhambat untuk melakukan luncuran (*the glide*) yang cepat dan jauh.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas, seperti kesalahan yang terjadi pada fase posisi awalan (*the preparatory position*), tarikan (*the pull*), bergerak dari blok (*the drive from the block*), terbang (*the flight*), masuk (*the entry*), meluncur (*the glide*) dan tarikan keluar (*the pullout*) penulis menduga bahwa hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang perenang dalam melakukan gerakan teknik *start* renang gaya dada . Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi kemampuan gerakan teknik renang gaya dada. Pentingnya kemampuan dalam melakukan gerakan *start* hendaklah menjadi hal yang perlu diperhatikan selain kemampuan melakukan gerakan *start* renang gaya dada.

Disamping itu, lulusan mahasiswa jurusan kepelatihan yang sesuai dengan tujuannya adalah untuk menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang kepelatihan dan pendidikan jasmani tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan, khususnya untuk cabang olahraga renang. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai analisis gerak teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP melalui sebuah penelitian agar tujuan dari Jurusan Kepelatihan dapat terwujud sesuai dengan harapan yang diharapkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kesalahan yang terjadi pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP saat melaksanakan gerakan *start* gaya dada.
2. pengaruh ketersediaan sarana dan prasarana terhadap teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP.
3. Tingkat penguasaan teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP
4. Tingkat pemahaman mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP terhadap teknik gerakan *start* renang gaya dada yang benar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang penulis kemukakan, banyak ditemukan permasalahan pada kemampuan teknik renang gaya dada. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada analisis gerak teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penguasaan gerak teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP yang telah belajar renang spesialisasi ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan gerakan teknik *start* renang gaya dada pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FIK UNP yang mengikuti perkuliahan renang spesialisasi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian yang telah penulis kemukakan dengan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka penulis berharap penelitian ini dapat bermamfaat bagi:

1. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan referensi bagi penulis dalam mempelajari teknik dan cara-cara *start* renang gaya dada yang baik dan benar.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan FIK dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.

4. Bagi dosen dan pelatih renang sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pengajaran teknik *start* renang gaya dada serta penilaian teknik *start* renang gaya dada.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian dua (2) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap tujuh belas (17) orang sampel pada teknik *start* renang gaya dada diperoleh hasil tingkat penguasaan teknik pada indikator posisi awalan (*the preparatory position*) sebesar 48,82% tergolong cukup, indikator fase menarik (*the pull*) sebesar 35,88% tergolong kurang, indikator bergerak meninggalkan balok (*the drive from the block*) sebesar 41,76% tergolong cukup, indikator fase melayang (*the flight*) sebesar 52,94% tergolong cukup, indikator fase masuk (*the entry*) sebesar 51,76% tergolong cukup, indikator fase meluncur (*the glide*) sebesar 48,24% tergolong cukup dan indikator fase tarikan keluar (*the pullout*) sebesar 45,88% tergolong cukup.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari tujuh belas (17) orang mahasiswa jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP, di peroleh **tingkat penguasaan teknik start renang gaya dada adalah 46,47%, tergolong kategori cukup.**

B. Saran

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan teknik start renang gaya dada yaitu :

1. Kepada Guru, Pelatih dan Dosen renang, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, agar dapat menjadi acuan untuk meningkatkan dan memperhatikan kualitas teknik *start* renang gaya dada yang dimiliki mahasiswa renang pendalam supaya dimasa yang akan datang kualitas *start* renang gaya dada mahasiswa menjadi lebih baik.
2. Kepada lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana renang untuk dapat dimanfaatkan mahasiswa dalam proses pembelajaran renang agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.
3. Kepada mahasiswa jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengikuti renang pendalaman agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai keterampilan renang yang baik dan melakukan latihan dihari lain sebagai latihan mandiri mahasiswa.
4. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti tentang analisis teknik seperti ini, tidak hanya pada cabang olahraga renang saja, bisa juga cabang-cabang olahraga lainnya. Peneliti menyarankan, untuk penelitian yang akan datang disamping dengan bantuan *Judgement* pengambilan datanya harus direkam dengan menggunakan *handycam* dan di buat CD kaset, agar hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat dan diamati lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dinata, Marta. 2006. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dumadi dan Dwijowinoto, Kasio. 1992. *Renang Materi Metode Penilaian*, Jakarta: Depdikbud
- Ebel, R.L, dan Fesbie, D.A. 1972. *Essentials Of Educational Measurement*. New York: Prentice Hall
- FIK. 2007. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*. Padang : FIK UNP
- Kurnia, Dedeng. 1987. *Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi*. Jakarta: PB. PRSI.
- Maglischo. 1993. *Swimming A. Comprehensive Guide*. California: Mayfield Publishing Company.
- Maidarman. 2004. *Pengajaran renang*. FIK UNP. PADANG.
- Mardalis, 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- ” (Padang:<http://id.wikipedia.org/wiki/analisis>)”
- Soeharsono, dkk. 1974. *Renang Bagi Pemula*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda. Depdikbud.
- Soejoko, Hendromartono. (2000). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudijono, Anas. 2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syafruddin. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang. FIK-UNP
- UU No 20 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.