

**“ANALISIS KETERAMPILAN GERAKAN TEKNIK RENANG GAYA  
DADA”**  
*(Studi Deskriptif pada Atlet Prestasi GSC Padang)*

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**GERIYAN DICKI FERNANDAES  
16087252 / 2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## ABSTRAK

Geriany Dicki Ferenandaes. 2020. "Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada (*Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Gunung Swimming Club Kota Padang*)". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kesalahan-kesalahan yang terjadi pada gerakan teknik renang gaya dada atlet renang *Gunung Swimming Club* Kota Padang seperti: kesalahan pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan, dan gerakan koordinasi menjadi kendala bagi atlet untuk berenang dengan kecepatan maksimal. Dimana hal ini diduga sebagai penyebab rendahnya prestasi atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang pada nomor gaya dada. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang.

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah Atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 9 orang atlet (4 putera dan 5 puteri). Sampel penelitian adalah keseluruhan atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 9 orang dengan teknik penarikan sampel *sampling jenuh*. Untuk mengukur keterampilan teknik renang gaya dada maka dilakukan dengan cara menilai gerakan teknik renang gaya dada dengan menggunakan lembar observasi. Penilaian teknik renang gaya dada dilakukan oleh 3 orang *judgement* (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan rumus tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian: (1) Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 68 (nilai baik sekali), skor minimal = 40 (nilai kurang), standar deviasi = 8 dan skor rata-rata = 56 (nilai sedang). (2) Dari 9 orang: 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) baik sekali. 3 orang (33.3%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) baik. 4 orang (44.5%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) sedang. 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) kurang sekali.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh hampir semua kalangan, baik muda maupun tua, baik laki-laki maupun perempuan. Sebagian masyarakat umum memiliki pendapat bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu tertentu untuk mendapatkan tubuh yang sehat danbugar, biasanya waktu yang dipilih untuk berolahraga adalah pada waktu libur atau senggang. Jika berolahraga secara teratur dan berkesinambungan maka hal ini dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai syarat untuk mendapatkan hidup yang sejahtera dan produktif. Manusia yang tidak memiliki tubuh sehat tentu mengalami berbagai kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya secara maksimal seperti halnya manusia yang bertubuh sehat. Oleh sebab itu agar kesehatan tubuh tetap terjaga maka salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan cara berolahraga secara rutin, teratur, dan berkesinambungan.

Tempat yang dapat dijadikan sebagai wadah bagi masyarakat untuk belajar dan berlatih suatu olahraga adalah *club* atau perkumpulan olahraga. Terkait dengan cabang olahraga maka *club* olahraga merupakan perpanjangan tangan dan sebagai ujung tombak dari induk top organisasi suatu cabang olahraga. Hal ini tentu saja dalam hal membudayakan dan mengembangkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat. Melalui *club* olahraga maka

masyarakat dapat mengenal, belajar, dan berlatih suatu cabang olahraga yang disenangi dan diminati seperti cabang olahraga renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya para remaja dan anak-anak, oleh karena itu di Indonesia terutama di kota besar banyak tersedia kolam renang yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi olahraga. Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur bergerak maju dari satu tempat ketempat lain. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan napas dan dipadukan dengan koordinasi gerakan saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dan renang yang baik.

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan ditengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyak faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomis), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi Kayuhan (biomekanika), kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stresss, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi).

Pemerintah berusaha dalam bidang olahraga yang ditujukan selain untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan rohani bangsa Indonesia,

juga menyangkut segi pembinaan maupun peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga terutama olahraga renang yang merupakan olahraga yang banyak memberikan medali jika dibandingkan dengan olahraga-olahraga lainnya, hal tersebut dikarenakan banyaknya nomor pertandingan di olahraga ini. Berkaitan dengan ini pemerintah menggariskan Undang- undang Republik Indonesia No 3. Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 4 ( 2007 : 6 ) sebagai berikut:

“keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Olahraga renang khususnya renang gaya dada mempunyai beberapa aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan dalam berenang gaya dada yaitu aspek kayuhan. Kayuhan dan frekuensi kayuhan dapat mempengaruhi dari hasil renang gaya dada. Panjang kayuhan perenang bergerak melalui air dari masuknya lengan sama berikutnya jarak yang ditempuh perenang selama bergerak melingkar satu lengan pada renang sementara.(Setiawan, 2005: 10-11).

Peneliti pernah melakukan praktik melatih selama satu semester di club *Gunung Swimming Club* Kota Padang, ada yang menjadi perhatian peneliti yaitu adanya gerakan atau teknik yang berbeda disetiap atlet, baik gerakan posisi tubuh saat meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan pengambilan pernafasan dan kordinasi gerak renang gaya dada, semakin banyak atlet tersebut melakukan banyak kesalahan maka semakin banyak

hambatan yang didapat dan laju renang pun akan lambat, ini yang masih terjadi oleh atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang pada saat latihan. *Event* yang terakhir diikuti oleh club *Gunung Swimming Club* Kota Padang yaitu *BHAYANGKARA CHAMPIONSHIP 2020* Solok kemaren, ada sekitar 11 atlet yang turun diperlombaan renang gaya dada 50 meter dan 100 meter. Cuman 4 atlet yang mendapatkan mendali. Yang pertama Zikri afman perolehan waktu 50 meter 00.38.37, yang kedua Syalaisha awliya fasha perolehan waktu 50 meter 00.37.53, yang ketiga Niki hayden pedrosa perolehan waktu 50 meter 00.49.52, yang ke empat Ica perolehan waktu 50 meter 01.28.15 berdasarkan kelompok umur yang diikuti. Jadi dari 11 atlet yang turun dinomor perlombaan renang gaya dada 50 m dan 100 m cuman 4 atlet yang mendapatkan mendali. berlajar dari *event* tersebut maka penguasaan teknik renang gaya dada belum maksimal di club *Gunung Swimming Club* Kota Padang. Jadi disini peneliti mencoba membantu pelatih untuk menganalisa gerak renang gaya dada pada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang, yang bertujuan untuk mendapatkan gerakan gerakan standar untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal dalam renang gaya dada pada *Atlet Gunung Swimming Club* Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang yang telah diuraikan dapat di identifikasi dari beberapa masalah antara lain:

- 1) Gerakan dan teknik renang gaya dada yang dilakukan *Atlet Gunung Swimming Club* Kota Padang belum maksimal?

- 2) Analisa keterampilan gerakan teknik renang gaya dada dalam pembinaan atlet gunung swimming club kota pada belum maksimal?
- 3) Salah satu penentu prestasi renang gaya dada adalah kesempurnaan gerakan teknik renang gaya dada yang dimiliki oleh atlet ?
- 4) Pembinaan atlet hanya sebatas latihan untuk meningkatkan capaian waktu, tanpa adanya analisa keterampilan gerak?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan penelitian ini dibatasi pada Analisis Keterampilan Gerakan Teknik Renang Gaya Dada pada *Atlet Gunung Swimming Club* Kota Padang. hal ini mengandung makna bahwa penelitian ini dibatasi pada penganalisisan teknik gerakan saja dan hanya pada renang gaya dada saja melalui pertimbangan efisiensi dan efektivitas hasil penelitian.

#### **D. Rumusan Masalah**

- 1) Bagaimana keterampilan gerakan teknik posisi tubuh saat meluncur renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada?
- 2) Bagaimana keterampilan gerakan lengan renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada?
- 3) Bagaimana keterampilan gerakan kaki renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada?
- 4) Bagaimana keterampilan gerakan pengambilan pernafasan renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada?
- 5) Bagaimana keterampilan gerakan koordinasi renang gaya dada ditinjau

dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada?

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

Tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui keterampilan gerakan posisi tubuh saat meluncur renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada.
- 2) Mengetahui keterampilan gerakan lengan renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang renang gaya dada.
- 3) Mengetahui keterampilan gerakan kaki renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada.
- 4) Mengetahui keterampilan gerakan pernafasan renang gaya dada ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada.
- 5) Mengetahui keterampilan gerakan koordinasi renang gaya ditinjau dari keterampilan gerak teknik renang gaya dada.

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

Jika penelitian ini dapat menyelesaikan dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

- 1) Skripsi, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan, di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- 2) Bagi pelatih renang Gunung Swimming Club Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang, khususnya renang gaya dada

- 3) Bagi atlet renang Gunung swimming club kota padang menjadi informasi dan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor nomor perlombaan gerakan teknik renang gaya dada
- 4) Untuk menambah kasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga renang
- 5) Untuk menambah bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Pepustakaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data diperoleh kesimpulan:

Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 68 (nilai baik sekali), skor minimal = 40 (nilai kurang), standar deviasi = 8 dan skor rata-rata = 56 (nilai sedang).

Dari 9 orang: 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) baik sekali. 3 orang (33.3%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori(nilai) baik. 4 orang (44.5%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) sedang. 1 orang (11.1%) memiliki penguasaan teknik renang gaya dada tergolong kategori (nilai) kurang sekali.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan kesimpulan tersebut dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih *Gunung Swimming Club* Kota Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada seluruh atlet.

2. Kepada atlet *Gunung Swimming Club* Kota Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi diri untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada