

**ANALISIS PENGUASAAN TEKNIK RENANG GAYA DADA PADA
MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ADI WANDRA
NIM. 2011/1103058**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

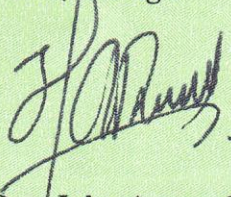
Judul : Analisis Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nama : Adi Wandra
NIM : 2011/1103058
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2017

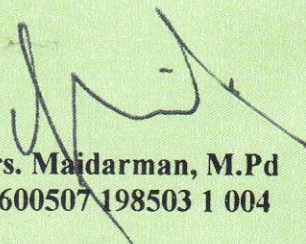
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Pembimbing II



Drs. Maidarman, M.Pd
19600507 198503 1 004

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Adi Wandra
NIM : 2011/1103058

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

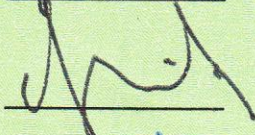
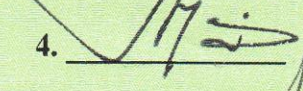
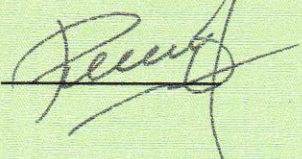
**Analisis Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Mei 2017

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd**
- 3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO**
- 4. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd**
- 5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 
- 2.** 
- 3.** 
- 4.** 
- 5.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Analisis Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pad Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2017

Yang membuat pernyataan



Adi Wandra
NIM. 1103058

ABSTRAK

Adi Wandra. (2017). Analisis Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah penelitian adalah rendahnya penguasaan teknik renang gaya dada, mahasiswa hanya mampu berenang gaya dada untuk jarak pendek seperti no. 50 meter gaya dada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan teknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengambil mata kuliah renang pendalaman semester Januari-Juni 2016 sebanyak 16 orang (15 putera dan 1 puteri). Sampel penelitian adalah keseluruhan mahasiswa dengan teknik penarikan *sampling jenuh*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menilai gerakan teknik renang gaya dada oleh *judge* (penilai) dengan menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian, Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada pada indikator posisi tubuh adalah 79,2% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator gerakan lengan adalah 71,7% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk gerakan kaki adalah 68,8% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator pernafasan adalah 77,8% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator koordinasi adalah 62,5% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan (%TPT) teknik renang gaya dada secara keseluruhan adalah 72,0% termasuk klasifikasi baik. Kesimpulan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **"Analisis Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang"**.

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

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

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

1. Kedua orang tua tercinta Ayah (Dasril) dan Ibu (yorna) yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini serta kepada kakak (Deded mardani) dan adikku (Lira Anggraini dan fadil Aska Saputra) tersayang yang telah membuat diri peneliti termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs.John Arwandi, M.Pd., penasehat akademik sekaligus pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran-pemikiran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Drs.Maidarman, M.Pd, pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pemikiran-pemikiran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Prof. Dr.Sayuti Syahara, MS. AIFO. Padli, S.Si., M.Pd. dan Dr. Argantos, M.Pd. dosen tim penguji.
5. Dr. Umar, MS. AIFO, ketua jurusan kepelatihan yang telah membimbing dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar yang telah mendidik dan karyawan yang telah membantu dalam administrasi selama dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada teman-teman yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, dimana telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Padang, januari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat penelitian.....	9
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakekat Renang	11
a. Pengertian Renang.....	11
b. Macam-macam Renang	15
2. Teknik Renang Gaya Dada	16
3. Analisis Teknik Renang Gaya Dada	19
a. Posisi Tubuh	21
b. Gerakan Lengan	21
c. Gerakan Tungkai	22
d. Gerakan Pengambilan Nafas	24
e. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Pertanyaan Penelitian	32

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	33
	B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
	C. Populasi dan Sampel	33
	D. Defenisi Operasional	34
	E. Jenis dan Sumber Data	35
	F. Teknik Pengumpulan Data	35
	G. Instrumen Penelitian.....	37
	H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	41
	1. Indikator Posisi Tubuh	41
	2. Indikator Gerakan Lengan.....	43
	3. Indikator Gerakan Kaki.....	45
	4. Indikator Gerakan Pernapasan	47
	5. Indikator Koordinasi Gerakan.....	49
	B. Hasil Penelitian.....	51
	C. Pembahasan	53
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	57
	B. Saran	57
	DAFTAR RUJUKAN	59
	LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kriteria Penilaian.....	37
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Posisi Tubuh	42
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Gerakan Lengan	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Gerakan Kaki	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Pernapasan	47
Table 6. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan Indikator Gerakan Koordinasi	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Persentase Tingkat Penguasaan pada Mahasiswa.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Tubuh Teknik Renang Gaya Dada	25
Gambar 2. Fase Tangan Masuk Kedalam Permukaan Air	25
Gambar 3. Fase Membuka Kedua Belah Lengan	26
Gambar 4. Fase Tarikan Lengan.....	26
Gambar 5. Fase Gerakan Lengan Untuk Pengambilan Nafas	26
Gambar 6. Fase Mengapit Kedua Belah Siku.....	27
Gambar 7. Fase Mengambil Nafas	27
Gambar 8. Fase Setelah Pengambilan Nafas dan Tarikan Tungkai.....	27
Gambar 9. Fase Mendorong Tangan dan Membuka Kedua Tungkai.....	28
Gambar 10. Fase Mendorong Tangan dan Penyelesaian.....	28
Gambar 11. Fase Tendangan dan Menutup Gerakan Tungkai	28
Gambar 12. Fase Istirahat	29
Gambar 13. Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 14. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan Teknik Indikator Posisi Tubuh	42
Gambar 15. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan Teknik Indikator Gerakan Lengan	44
Gambar 16. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan Teknik Indikator Gerakan Kaki	46
Gambar 17. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan Teknik Indikator Gerakan Pernafasan	48
Gambar 18. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan Teknik Indikator Gerakan Koordinasi	50
Gambar 19. Histogram Batang Persentase Tingkat Penguasaan pada Mahasiswa	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada	61
Lampiran 2. Data Mentah	62
Lampiran 3. Skor Akhir Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	65
Lampiran 4. Skor Akhir Penguasaan Indikator Posisi Tubuh Dari Teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	66
Lampiran 5. Skor Akhir Penguasaan Indikator Gerakan Lengan Dari Teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	67
Lampiran 6. Skor Akhir Penguasaan Indikator Gerakan Kaki Dari Teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	68
Lampiran 7. Skor Akhir Penguasaan Indikator Pernafasan Dari Teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	69
Lampiran 8. Skor Akhir Penguasaan Indikator Gerakan Dari Teknik Renang Gaya Dada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	70
Lampiran 9. Foto Bersama dengan Mahasiswa dan Judgement	71
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang kaya dengan sumber daya alamnya, disamping itu Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang dan melaksanakan pembangunan disegala bidang. Oleh karena itu Indonesia membutuhkan masyarakat yang berkualitas, cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani agar pembangunan di Indonesia dapat berjalan sebagaimana mestinya. Untuk mencapai hal itu pemerintah Indonesia harus mampu melakukan peningkatan terhadap sumber daya manusia Indonesia itu sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu, berkualitas, cerdas dan terampil dalam berbagai bidang, khususnya dalam bidang olahraga, dengan adanya pendidikan diharapkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik dapat dikembangkan dan disalurkan dengan baik, sehingga potensi yang dimiliki tersebut dapat membantu jalannya proses pembangunan di Indonesia. Namun

untuk mewujudkan sumber daya manusia seperti yang diharapkan tersebut, pemerintah Indonesia harus berupaya membina dan mengembangkan pendidikan melalui penyediaan dan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan serta pembaharuan kurikulum.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Pendapat yang telah berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan. Salah satu tujuan mereka berolahraga adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik dimana dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan.

Dalam Undang-undang RI nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “olahraga segala kegiatan yang sistematis untuk 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 prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional , serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks. Dalam gerakan renang harus selalu menggerakkan seluruh tubuh, kepala, tangan dan kaki. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain pada umumnya. Renang dilakukan di air, sehingga faktor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Kegunaan olahraga semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan (*paedagogis*), segi kejiwaan (*psychologis*), segi fisik (*physiologis*) maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Pada zaman yang serba modern ini, olahraga renang sudah sangat disenangi oleh semua lapisan masyarakat, baik pedesaan maupun masyarakat perkotaan, dimana olahraga renang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Renang merupakan olahraga air yang bisa dilakukan secara beregu. Olahraga renang sebenarnya sudah ada sejak zaman purbakala, tetapi pada zaman tersebut mengenal renang bukan sebagai olahraga, tetapi sebagai cara untuk mencari makanan di sungai, danau, dan laut. Di zaman sekarang umumnya renang bertujuan untuk rekreasi, kesegaran jasmani, promosi dalam suatu kesempatan, prestasi dan untuk pendidikan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang merupakan lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki tujuan seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan (2007:43-44) “menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang professional, dalam bidang olahraga, bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi serta berbudi luhur”.

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

Beberapa cabang olahraga yang termasuk kedalam program kurikulum mata kuliah Jurusan Kepelatihan salah satunya adalah cabang olahraga renang yang merupakan mata kuliah wajib bagi seluruh mahasiswa dan mahasiswi jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang guna mendapatkan gelar Sarjana. Dalam cabang olahraga renang terdapat empat macam

teknik berenang antara lain; teknik renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung dan renang gaya kupu-kupu. Mata kuliah renang yang terdapat di dalam kurikulum Pendidikan Jurusan Kepelatihan terdiri dari mata kuliah renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi. Mata kuliah renang pendalaman merupakan mata kuliah pilihan bagi mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya mahasiswa dan mahasiswi Jurusan kepelatihan. Mata kuliah renang pendalaman bertujuan agar mahasiswa dan mahasiswi dapat menguasai, memahami dan mampu melakukan teknik renang gaya dada dengan baik dan benar, sebagai seorang calon pelatih dan guru yang berkompetensi.

Teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang diajarkan kepada mahasiswa dan mahasiswi yang mengikuti perkuliahan renang pendalaman, khususnya pada mata kuliah renang pendalaman Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Teknik renang gaya dada merupakan teknik berenang yang tidak terlalu sulit dibandingkan dengan teknik berenang gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Adapun beberapa faktor yang menunjang kemudahan mempelajari teknik renang gaya dada adalah posisi badan di dalam air pada renang gaya dada memiliki bidang tumpu yang lebih luas terhadap air dari pada gaya bebas, punggung dan kupu-kupu dengan demikian daya apung lebih besar dan tidak mudah tenggelam.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menduga itulah sebabnya teknik renang gaya dada merupakan salah satu teknik berenang yang diajarkan pada mata

kuliah renang pendalaman, karena pada mata kuliah renang pendalam semua mahasiswa dan mahasiswi dianggap sebagai perenang pemula.

Keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang dapat dilihat dari penguasaan teknik yang dimiliki oleh orang tersebut. Menurut Maidarman (2009:2) menerangkan “ keterampilan dan kemampuan berenang pada manusia dipengaruhi oleh faktor perkembangan fisik dan penggunaan akal dalam proses belajar mengajar, untuk itu perkembangan fisik dan intelektual sangat mendukung seseorang untuk mempelajari renang”. Berdasarkan teori tersebut terdapat berbagai faktor yang menjadi penentu keberhasilan untuk dapat menguasai teknik berenang, salah satunya faktor fisik yang berkaitan dengan teknik.

Penguasaan teknik yang baik oleh seseorang dalam berenang dapat memberikan kemudahan bagi perenang dari awal *start* sampai kegaris *finish*. Faktor teknik yang dimaksud tersebut antara lain adalah posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, tentu keterampilan renang gaya dada yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik. Begitu juga dengan mahasiswa, apabila mahasiswa dapat menguasai teknik renang gaya dada seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pernafasan dan gerakan koordinasi dengan baik tentu keterampilan berenangnya juga baik.

Berdasarkan wawancara dengan salah seorang dosen (Drs. Maidarman, M.Pd) mata kuliah renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, bahwasannya penguasaan

teknik renang gaya dada mahasiswa masih rendah, khususnya mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Peneliti mengamati, bahwa untuk berenang pada jarak dekat mahasiswa tersebut dapat melakukannya dengan efektif dan efisien. Misalnya berenang pada jarak 50 sampai 100 meter. Namun apabila berenang pada jarak jauh seperti 200 meter, maka terdapat sebagian mahasiswa tidak dapat berenang secara kontinyu. Banyak terlihat mahasiswa yang berhenti diujung lintasan untuk istirahat sejenak. Pada saat berenang jarak jauh, peneliti mengamati masih ada mahasiswa yang melakukan kesalahan teknik renang gaya dada pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Penulis menduga hal ini disebabkan mahasiswa hanya mengandalkan tatap muka pada jam perkuliahan untuk mempelajari teknik renang gaya dada, tanpa melakukan latihan diluar jam perkuliahan baik secara kelompok maupun perorangan.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi peneliti berpendapat hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang perenang dalam melakukan gerakan teknik renang gaya dada. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi kemampuan gerakan teknik renang gaya dada. Disamping itu lulusan mahasiswa jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sesuai dengan tujuannya adalah untuk menghasilkan lulusan yang professional dalam bidang Kepeleatihan dan Pendidikan Jasmani, tidak sesuai dengan harapan

yang diinginkan kususnya untuk cabang olahraga renang. Oleh sebab itu, peneliti untuk melakukan penelitian masalah di atas dengan harapan hasil penelitian dapat memberikan mengangkat judul skripsi ini.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Program perkuliahan yang diterapkan pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya dada.
2. Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sudah mengetahui dan memahami teknik renang gaya dada secara baik dan benar.
3. Kurangnya jam latihan berenang pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dapat mempengaruhi kemampuan teknik renang gaya dada.
4. Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang seharusnya dapat menganalisa teknik renang gaya dada dengan baik.
5. Kondisis sarana dan prasarana renang yang tersedia dapat mempengaruhi kemampuan taknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan, penelitian ini dibatasi pada “Analisis penguasaan teknik renang gaya dada” pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Bagaimana tingkat kemampuan teknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik renang gaya dada pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana pada jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan referensi bagi penelitian mahasiswa dan mahasiswi selanjutnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
4. Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pengajaran renang gaya dada pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang selanjutnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dapat diajukan kesimpulan sebagai berikut. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada pada indikator posisi tubuh adalah 79,2% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator gerakan lengan adalah 71,7% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk gerakan kaki adalah 68,8% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator pernafasan adalah 77,8% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan teknik (%TPT) renang gaya dada untuk indikator koordinasi adalah 62,5% termasuk klasifikasi baik. Persentase tingkat penguasaan (%TPT) teknik renang gaya dada secara keseluruhan adalah 72,0% termasuk klasifikasi baik. Kesimpulan bahwa tingkat penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah baik.

B. Saran

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

1. Kepada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat giat berlatih tekhnik renang gaya dada, baik berkelompok maupun perorangan.

2. Kepada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat berlatih kondisifisik yang dibutuhkan dalam teknik renang gaya dada di luar jam perkuliahan, baik secara kelompok maupun perorangan.
3. Kepada dosen pengampu mata kuliah renang Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan formasi untuk perkuliahan masa yang akan datang.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: Press UNP.
- Chalid Marzuki (Ed). 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Umum Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ebel,R.L, dan Frrsbie, D.A. (1972). *Essentials Of Education Measurement*. New York : Prentice Hall.
- FIK. 2011. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*. Padang : FIK UNP.
- Haller, David. 1982. *Belajar Renang*. Terjemahan oleh Tim Editor Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya.
- Maidarman (Ed). 1999. *Renang Pendalaman*. Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang.
- Maidarman. 2009. *Pengajaran Renang*. Padang : FIK UNP.
- Pustaka Labor FIK UNP.
- Mardalis, 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Marta Dinata dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Orr, C. Rob, Tyler, Jane B and Knudsen, Arvid S. Tanpa Tahun. *Dasar-dasar Renang*. Terjemahan. Terjemahan oleh S. Anwar Effendie. 1985. Bandung: Angkasa Bandung.
- Pate, Russell R, McClenaghan, and Rotella, Robert. Tanpa Tahun. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan oleh Kasiyo Dwijowinoto. 1993. Semarang: IKIP Semarang Press.
- PB. PRSI. 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat Renang*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Syafruddin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. FIK-UNP.