

**ANALISIS KETERAMPILAN START RENANG  
ATLET NGALAU SWIMMING CLUB PAYAKUMBUH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**GOVA ANANDA SURYA  
2010/56033**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Keterampilan *Start* Renang Atlet *Ngulan Swimming Club* Payakumbuh  
Nama : Gova Ananda Surya  
BP/NIM : 2010/56033  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan


Padang, Januari 2017

Disetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO**  
NIP. 19500521 197903 1 003

  
**Dr. Umar, M.S. AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Keolahragaan

  
**Dr. Umar, M.S. AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003



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

Nama : Gova Ananda Surya  
BP/NIM : 2010/56033  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji

|            |   |                                    |
|------------|---|------------------------------------|
| Ketua      | : | Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO |
| Sekretaris | : | Dr. Umar, M.S, AIFO                |
| Anggota    | : | Dr. Alaxdral M, Pd                 |
|            | : | Drs. Masrun, M.Kes, AIFO           |
|            | : | Padli, S Si, M Pd                  |

*[Handwritten signature]*



## **Abstrak**

### **Gova Ananda Surya (2016): Analisis Keterampilan *Start* Renang Atlet *Ngalau Swimming Club* Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat keterampilan *start* renang yang dimiliki atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh. Desain penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang kelompok prestasi di *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik keterampilan *start* dengan cara menganalisis *start* yang telah direkam sebelumnya dalam bentuk *video*. Selanjutnya, dilakukan penilaian oleh *Judgement* dengan melihat hasil dari pengambilan gambar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil penelitian yaitu tingkat teknik keterampilan *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh dikategorikan cukup dengan perolehan tingkat penguasaan 50,18% dan tingkat kesalahan adalah 49,82%. Artinya, dapat diberikan kesimpulan bahwa *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya.

Dengan demikian, diharapkan melalui penjelasan teknis yang detail dengan tayangan virtual yang benar oleh pelatih dapat meningkatkan teknik keterampilan *start* yang dimiliki atlet. Selanjutnya, atlet dapat mengevaluasi tingkat keterampilan *start* yang dimiliki melalui proses latihan yang terprogram secara sistematis.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Analisis Keterampilan Start Renang Atlet Ngalau Swimming Club Payakumbuh**”.

Skripsi ini di ajukan dan disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Strata Satu (S1) pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini telaksana tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan penuh ketulusan hati penulis ucapkan terima kasih dan rasa hormat serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dorongan moril dan materil serta iringan doa yang tulus.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO selaku Pembimbing I dan Dr. Umar, MS. AIFO selaku Pembimbing II yang telah membimbing serta memberikan masukan, arahan, dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes. AIFO, dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd selaku Penguji

3. Dr. Umar, MS. AIFO dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak dan Ibu dosen beserta staf Pengajar di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Bapak Rektor dan Bapak, Ibu dosen staf Pengajar Universitas Negeri Padang
6. Bapak Jumedi, S.Pd dan Septia Wahyudi, S.Pd selaku Pelatih di Ngalau Swimming Club Payakumbuh
7. Teristimewa buat kedua orang tua, Papa H. Sukardiman, S.Pd, SW dan Mama Hj. Ariatisna, S.Pd serta adinda Gema Ananda Surya dan Govin Ananda Surya serta Ceri Fitria, S.Pd dan Kel yang telah memberikan doa restu, kasih sayang, semangat, motivasi dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat dan rekan-rekan yang senasib dan seperjuangan Kepelatihan angkatan 2010 yang sama-sama menimba Ilmu pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta semua pihak yang telah banyak membantu yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala bimbingan dan arahan, dorongan serta doa yang telah diberikan mendapat balasan setimpal dari ALLAH SWT Aamiin...

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan

skripsi ini. Dengan harapan semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat khususnya dalam dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin...Ya Robbal Alamiin.

Padang, Februari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

### ABSTRAK

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....       | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI. .... | ii   |
| KATA PENGANTAR.....                    | iii  |
| DAFTAR ISI.....                        | v    |
| DAFTAR TABEL .....                     | vii  |
| DAFTAR GAMBAR.....                     | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                  | ix   |

### BAB I PENDAHULUAN

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

### BAB II KERANGKA TEORITIS

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| A. Kajian Teori.....               | 9  |
| 1. Keterampilan .....              | 9  |
| 2. Keterampilan <i>Start</i> ..... | 9  |
| 3. Pengertian Renang .....         | 19 |
| B. Kerangka Konseptual .....       | 20 |
| C. Pertanyaan Penelitian .....     | 21 |



### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....            | 22 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 22 |
| C. Populasi dan Sampel .....        | 23 |
| D. Jenis dan Sumber Data .....      | 24 |
| E. Defenisi Operasional .....       | 25 |
| F. Instrumen Penelitian.....        | 26 |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....    | 27 |
| H. Teknik Analisis Data .....       | 29 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                        |    |
|------------------------|----|
| A Deskripsi Data ..... | 31 |
| B Analisis Data .....  | 33 |
| C Pembahasan .....     | 35 |

### **BAB V PENUTUP**

|                       |    |
|-----------------------|----|
| A Kesimpulan.....     | 40 |
| B Saran – Saran ..... | 40 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>41</b> |
|-----------------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tabel 1. | Populasi Penilaian .....  | 23 |
| Tabel 2. | Kriteria Penilaian .....  | 28 |
| Tabel 3. | Persentase Penilaian .....  | 30 |
| Tabel 4. | Data Hasil Penelitian .....   | 31 |
| Tabel 5. | Skor Penilaian Keterampilan <i>Start</i> Renang Dari 3 Orang<br><i>Judgeman</i> .....                                 | 32 |
| Tabel 6. | Hasil Analisis Data Nilai Skor Keterampilan <i>Start</i> Renang<br>Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh ..... | 34 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Posisi Awalan.....   | 11 |
| Gambar 2. Tarikan Lengan .....   | 12 |
| Gambar 3. Bergerak dari <i>Block Start</i> .....   | 12 |
| Gambar 4. Terbang.....   | 12 |
| Gambar 5. Masuk ke Air.....  | 13 |
| Gambar 6. Meluncur .....   | 13 |
| Gambar 7. Fase Posisi Awalan .....   | 14 |
| Gambar 8. Fase Tarikan Lengan .....  | 15 |
| Gambar 9. Fase Bergerak dari <i>Block Start</i> .....  | 16 |
| Gambar 10. Fase Terbang .....  | 17 |
| Gambar 11. Fase Masuk ke Air .....   | 18 |
| Gambar 12. Fase Meluncur .....   | 18 |
| Gambar 13. Kerangka Konseptual Tingkat Teknik Keterampilan <i>Start</i><br>Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh..... | 20 |
| Gambar 14. Histogram Nilai Skor Keterampilan <i>Start</i> Renang.....  | 33 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Format Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh. ....  | 42 |
| Lampiran 2. Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Dari 3 Orang <i>Judgeman</i> .....                | 48 |
| Lampiran 3. Indikator dan Sub Indikator Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh .....   | 49 |
| Lampiran 4. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh .....  | 53 |
| Lampiran 5. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Berdasarkan Ranking.....   | 55 |
| Lampiran 6. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Posisi Awalan ( <i>The Preparatory Position</i> ).....       | 57 |
| Lampiran 7. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Tarikan ( <i>The Pull</i> ).....                             | 59 |
| Lampiran 8. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Bergerak Dari Blok ( <i>The Drive From The Block</i> ) ..... | 61 |
| Lampiran 9. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Terbang ( <i>The Flight</i> ).....                           | 63 |
| Lampiran 10. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Masuk Ke Air ( <i>The Entry</i> ) .....                     | 65 |
| Lampiran 11. Skor Penilaian Analisis Keterampilan <i>Start</i> Renang Atlet <i>Ngalau Swimming Club</i> Payakumbuh Indikator Meluncur ( <i>The Glide</i> ).....                          | 67 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada dasarnya manusia itu terdiri dari jasmani dan rohani atau raga dan jiwa yang menyatu secara kuat dan utuh. Untuk mencapai keseimbangan tersebut dapat dibina dan dikembangkan melalui kegiatan olahraga yang di arahkan kepada pembentukan fisik yang sehat dan mental yang berkualitas tinggi. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan pelaku olahraga itu sendiri adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, Pembina olahraga dan tenaga olahraga. Kegiatan olahraga juga bisa kita jumpai di klub dan perkumpulan olahraga serta lebih dikenal dengan olahraga prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII ketentuan umum pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu olahraga yang dimaksudkan dari kutipan di atas adalah olahraga renang. Renang merupakan olahraga terukur, yaitu keterampilan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya

punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

*Start* merupakan salah satu bagian dari penguasaan teknik yang harus dikuasai oleh perenang. Setiap memulai perlombaan, perenang melakukan *start* pada *block start*. Penguasaan *start* renang penting untuk mendukung keberhasilan perenang dalam mencapai prestasi, terutama untuk menghasilkan *start* renang yang lebih baik. Diharapkan dari *start* sudah baik dapat menghasilkan luncuran *start* renang yang lebih efektif dan optimal sehingga perenang dapat menghasilkan waktu yang lebih efisien. Oleh sebab itu, perenang harus mampu melakukan *start* renang dengan cara yang benar. Akibat, masih banyak perenang yang mengalami kekalahan dalam perlombaan karena kesalahan dalam melakukan *start* renang, maka, dibutuhkan gerak *start* renang yang lebih baik.

*Ngalau Swimming Club* Payakumbuh merupakan salah satu perkumpulan olahraga renang yang membina prestasi, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Berdasarkan pengamatan peneliti dan fenomena yang terjadi di *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh, masih banyak ditemukan permasalahan, khususnya kesalahan yang terjadi pada saat atlet renang melakukan *start*, seperti gerakan jatuhnya tubuh masuk ke air tidak efektif sehingga hasil luncuran tidak maksimal dan waktu yang dibutuhkan pada saat *start* tidak efisien. Padahal materi *start* dalam latihan renang sudah diberikan secara teoritis dan praktikum. Untuk mendapatkan tingkat gerak *start* renang yang baik, tidak cukup hanya dengan



berbekal bisa menirukan gerakan *start* saja, tetapi juga harus mampu melakukan *start* dengan benar dan tepat.

Syafruddin (2013:58) mengemukakan, “Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Pendapat ini mengemukakan, faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet itu sendiri, faktor internal terbagi pula menjadi dua bagian yaitu faktor internal mental dan faktor internal fisik. Faktor internal mental seperti keinginan berlatih, disiplin, bekerja keras, kemauan, sedangkan faktor internal fisik seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri perenang meliputi pelatih, pembina, sarana dan prasarana, keluarga, gizi, iklim dan cuaca, organisasi, penonton, wasit, dan lain sebagainya.

Berdasarkan banyaknya faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya gerak *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh dan jika hal ini dibiarkan dapat menghambat pencapaian prestasi renang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah dengan melakukan penelitian berkaitan dengan analisis *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi atlet renang *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh ke depan.

Sebagai pelatih, disamping mampu mencontohkan gerakan *start* renang yang benar, secara konsisten juga mampu melatih dan mengevaluasi kemampuan atletnya. Artinya, seorang pelatih yang profesional harus mampu mengevaluasi dan memberikan konsep dan teknik kepada para perenang, mengetahui bagaimana

memperbaiki teknik *start* renang yang salah, khususnya prinsip yang memungkinkan perenang untuk menguasai gerakan yang penting dalam *start* renang dan melakukannya dengan benar. Untuk mengukur dan menentukan tingkat ketercapaian tujuan inilah perlu ditempuh kegiatan evaluasi.

Agar dapat mengetahui tingkat keberhasilan atlet renang dalam mempelajari *start* renang sebaiknya dilakukan dengan menganalisis gerakan atlet renang dalam melakukan *start* renang. Dengan demikian, keterampilan menganalisis gerak *start* renang atlet renang dapat mengukur hasil *start* yang benar-benar tepat dan akurat. Analisis adalah keterampilan seseorang untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan di antara bagian-bagian atau faktor-faktor lainnya.

Lebih lanjut, tingkat penguasaan *start* renang atlet yang tidak baik dapat mempengaruhi tingkat motivasi atlet renang untuk melakukan *start* renang sehingga berakibat rendahnya tingkat keterampilan *start* renang yang dimiliki. Masih ditemukan kesalahan pada indikator posisi awalan (*the preparatory position*) meliputi posisi berdiri, dimana jari kaki tidak menggenggam bibir *block start*, arah pandangan tidak menghadap ke kolam dan sikap badan tidak condong ke depan. Kemudian, kesalahan terjadi pada tarikan (*the pull*) meliputi lemahnya tarikan lengan saat menarik *block start*. Kemudian, atlet renang tidak melenturkan pinggul sehingga kesulitan untuk mendorong tubuh ke depan dengan cepat saat melakukan gerak *start* renang. Pada fase ini juga ditemukan gaya bebas atlet

renang yang tidak dapat menjaga titik keseimbangan berat badan sehingga sebelum tarikan dilakukan banyak yang terhempas jatuh ke kolam.

Selanjutnya, terjadinya kesalahan pada saat bergerak dari *block start* yaitu lambatnya reaksi yang dilakukan, lemahnya dorongan kaki saat akan melompat menjauhi *block start* sehingga kesalahan-kesalahan ini mengakibatkan posisi tubuh yang masuk ke air (*the entry*) sampai menyentuh dasar kolam. Kemudian, ada juga bagian dada perenang yang lebih dulu terhempas ke air dan posisi akhir tubuh tidak *streamline* sehingga mengganggu luncuran (*the glide*) yang dihasilkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan analisis *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh. Faktor-faktor yang ikut terkait dengan analisis *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh yaitu antropometri, teknik, kondisi fisik, evaluasi gerak *start* dan mental.

Antropometri yang dapat mempengaruhi analisis *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh meliputi tinggi badan, panjang tungkai dan berat badan. Perenang yang tinggi badannya, pada umumnya memiliki tungkai yang panjang sehingga dapat mendukung hasil *start* renang yang lebih jauh. Apabila didukung dengan berat badan yang ideal, maka *start* renang dapat dilakukan dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan.



Faktor teknik yang dapat mempengaruhi analisis *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh seperti posisi awalan (*the preparatory position*), tarikan lengan (*the pull*), pergerakan dari *block start* (*the drive from the block*), terbang (*the flight*), masuk (*the entry*) dan meluncur (*the glide*). Pada indikator posisi awalan (*the preparatory position*) meliputi posisi berdiri, dimana jari kaki tidak menggenggam bibir *block start*, arah pandangan tidak menghadap ke kolam dan sikap badan tidak condong ke depan. Kemudian, kesalahan terjadi pada tarikan (*the pull*) meliputi lemahnya tarikan lengan saat menarik *block start*. Kesalahan pada saat bergerak dari *block start* (*the drive from the block*) mengakibatkan tubuh tidak mengalami fase terbang (*the flight*) sehingga terhempas masuk ke dalam air (*the entry*) dan tidak meluncur (*the glide*) dengan baik.

Selain faktor teknik, faktor fisik juga dapat mempengaruhi analisis *start* renang, seperti; kecepatan reaksi yang dapat menimbulkan terjadinya stimulus dan respon sehingga terjadinya gerak, daya ledak otot tungkai yang mendukung tungkai agar bergerak lebih kuat menolak *block start*, dan kelenturan pinggang agar tubuh leluasa bergerak pada saat tubuh bergerak meninggalkan *block start* tanpa kehilangan keseimbangan.

Kemudian, apabila evaluasi dan analisis terhadap gerak *start* renang setelah kegiatan berlangsung jarang diberikan, maka dapat mempengaruhi gerak *start* renang gaya bebas. Perenang akan kesulitan memperbaiki teknik *start* renang apabila gerakannya tidak pernah dievaluasi.

Faktor mental atlet renang yang tidak siap melakukan *start* renang juga dapat mempengaruhi gerak *start*. Mental perenang yang tidak siap saat *start* renang dapat mengakibatkan perenang gugup dan hasil *start* renang tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya dibatasi, kepada “Analisis dan Keterampilan *Start* Renang Atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh”.

### **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu, Bagaimanakah keterampilan *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh sudah sesuai dengan teknik yang sebenarnya.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang tingkat penguasaan gerak *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Pelatih renang untuk menentukan tingkat *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh.
3. Atlet renang, dapat dijadikan acuan untuk intropeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan prestasi renang sebagai upaya memperoleh gerak *start* renang yang lebih baik.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang gerak *start* renang atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yaitu tingkat teknik keterampilan *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh dikategorikan cukup dengan perolehan tingkat penguasaan 50,18% dan tingkat kesalahan adalah 49,82%. Artinya, *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh belum sesuai dengan teknik yang sebenarnya.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan teknik keterampilan *start* atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh yaitu :

1. Kepada pelatih renang, diharapkan dapat memberikan penjelasan teknis yang detail melalui tayangan virtual yang benar guna meningkatkan teknik keterampilan *start* yang dimiliki atlet melalui proses latihan yang terprogram secara sistematis.
2. Kepada atlet *Ngalau Swimming Club* Payakumbuh yang berlatih, melalui analisis teknik keterampilan *start* yang dilakukan dan melihat hasil tayangan virtual yang benar, maka diharapkan dapat meningkatkan teknik keterampilan *start* yang dimiliki menjadi lebih baik.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti tentang teknik keterampilan *start* dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rujukan penelitian yang relevan.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Alfons. 2007. *Renang. Tingkat Mahir*. Terjemahan. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Dinata, Marta dan Tina, Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Hannula, Dick. 2003. *Sukses melatih Renang. Edisi Kedua*. Jakarta: Pustaka Insan Madani.
- <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe201001/pe201001-04.pdf>
- <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/5337/4908>
- Kurnia, Dadeng. 2001. *Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi*. Jakarta: PB. PRSI.
- Maglischo. 1993. *Swimming A. Comprehensive Guide*. California: Mayfield Publishing Company.
- Maidarman. 1999. *Renang Pendalaman*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. DIP Universitas Negeri Padang.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Dirjen Olahraga.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan. (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugono. 2008. *Kamus Besar bahasa indonesia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sukardi. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan. Kompetensi dan praktiknya*. Bandung: Sinar Baru.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2009. tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.