

**KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA KUPU-KUPU
ATLET PR. TIRTA KALUANG PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**INDRA MAULANA IBRAHIM
NIM. 14087103**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018

Yang membuat pernyataan

A green rectangular stamp with the text "METERAI TEMPET" at the top, a Garuda emblem on the right, and "6000 ENAM RIBU RUPIAH" at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Indra Maulana Ibrahim

BP/NIM. 2014/14087103

ABSTRAK

Indra Maulana Ibrahim. 2011. “Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PR. Tirta Kaluang Padang, sebanyak 26 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus atlet PR. Tirta Kaluang Padang yang bisa berenang gaya kupu-kupu sebanyak 15 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Bagaimanakah kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang, meliputi posisi tubuh, lengan, kaki, pernapasan dan koordinasi?. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik renang gaya kupu-kupu dengan cara menganalisis keterampilan renang 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 sebagai berikut: Kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah posisi tubuh 58,67% , teknik lengan 50,67% , teknik kaki 50,67% , teknik pernafasan 49,33% , teknik koordinasi 49,33% kelima aspek tersebut dikategorikan cukup. Dengan demikian kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang belum baik sehingga menghambat atlet untuk berprestasi. Oleh sebab itu, harus dievaluasi untuk mendapatkan kualitas yang baik sekali sehingga dapat berprestasi.

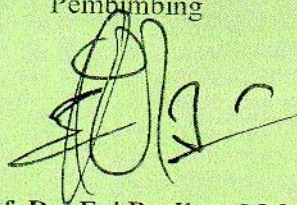
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta
Kaluang Padang
Nama : Indra Maulana Ibrahim
BP/NIM : 2014/14087103
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

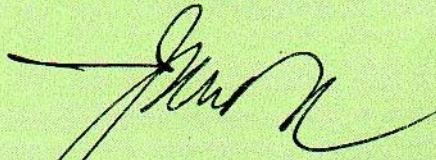
Disetujui:

Pembimbing



Prof. Dr. Eri Barlian, M.S
NIP. 19610724 198703 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

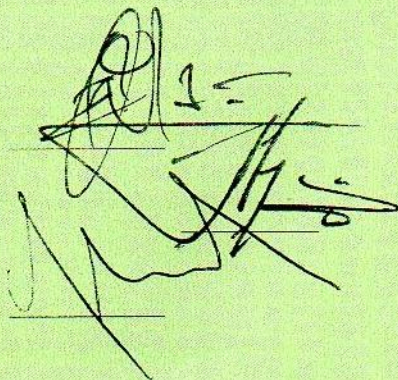
KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA KUPU-KUPU ATLET PR. TIRTA KALUANG PADANG

Nama : Indra Maulana Ibrahim
BP/NIM : 2014/14087103
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

Tim Penguji:

Ketua : Prof. Dr. Eri Barlian, M.S
Anggota : Dr. Argantos, M.Pd
: Drs. Maidarman, M.Pd



KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan 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 penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Eri Barlian, M.S, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.

3. Bapak, Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Zalpendi, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi 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, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	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	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Kualitas Teknik	8
2. Renang Gaya Kupu-kupu	11
3. Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu	13
B. Penelitian Relevan.....	18
C. Kerangka Konseptual	18
D. Pertanyaan Penelitian	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	20
B. Defenisi Operasional	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	22
E. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	28
B. Analisis Data	29
C. Pembahasan	30

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	35
B. Saran – Saran	35

DAFTAR RUJUKAN	36
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	21
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3. Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet PR. Tirta Kaluang Padang.....	24
Tabel 4. Persentase Skala Penilaian Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet PR. Tirta Kaluang Padang.....	27
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang.....	27
Tabel 6. Hasil Analisis Data Nilai Skor Kualitas Renang Gaya Kupu- Kupu Atlet PR. Tirta Kaluang.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Posisi tubuh.....	15
Gambar 2.	Fase Gerakan Lengan.....	15
Gambar 3.	Fase Gerakan Kaki.....	16
Gambar 4.	Pernapasan	16
Gambar 5.	Fase Koordinasi	17
Gambar 6.	Kerangka Konseptual Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu- kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang	19
Gambar 7.	Histogram Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu- kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang	38
Lampiran 2.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Dari 3 Orang <i>Judgeman</i>	40
Lampiran 3.	Indikator dan Sub Indikator Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang	41
Lampiran 4.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu	45
Lampiran 5.	Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu.....	46
Lampiran 6.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Indikator Posisi Tubuh.....	47
Lampiran 7.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Indikator Lengan.....	48
Lampiran 8.	Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Indikator Kaki	49
Lampiran 9.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Indikator Pernapasan.....	50
Lampiran 10.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Indikator Koordinasi	51
Lampiran 11.	Kualitas Renang Gaya Kupu-kupu Ditinjau Dari Analisis Penilaian Skor Tingkat Penguasaan dan Kesalahan	52
Lampiran 12.	Dokumentasi.....	53
Lampiran 13.	Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 14.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama telah diperlombakan oleh masyarakat dunia. Renang merupakan olahraga terukur, dimana kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, pada saat mengikuti perlombaan renang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh. Oleh sebab itu, menurut peraturannya untuk olahraga renang atlet yang dapat mengikuti perlombaan PON adalah atlet yang dapat menyamai *limit* yang telah ditetapkan pada saat diselenggarakan Pra PON. Di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan.

Menurut Maglischo (1993:27) “Deskriptif teknik dalam renang gaya kupu-kupu adalah (1) teknik posisi tubuh, (2) teknik lengan, (3) teknik kaki, (4) teknik pernapasan, dan (5) teknik koordinasi”. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur- unsur tersebut merupakan rangkaian teknik yang harus diperhatikan. Teknik posisi tubuh menentukan perenang untuk mengatasi tahanan dan hambatan yang dilalui saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Teknik lengan mampu mengayuh dengan kuat agar tubuh dapat berenang dengan cepat. Teknik kaki yang cepat dapat membantu tenaga dorong

dari belakang. Teknik pernapasan dan koordinasi dibutuhkan untuk mengefektifkan teknik dan mengefisienkan waktu yang ditempuh perenang. Oleh sebab itu, penguasaan teknik yang benar penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan kualitas teknik dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki teknik yang baik dan benar dalam renang gaya kupu-kupu, maka dapat memperbaiki kecepatan renang kupu-kupu seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Pentingnya kualitas penguasaan teknik renang untuk mendukung dan menentukan keberhasilan prestasi atlet terutama pada saat menghadapi kejuaraan renang, terutama renang gaya kupu-kupu yang menginginkan efektifitas gerak dan efisiensi waktu sehingga diharapkan akan memperoleh hasil renang yang cepat dan yang optimal. Tidak jarang seorang perenang dengan gaya kupu-kupu menderita kekalahan dalam perlombaan, disebabkan tidak efektifnya teknik sehingga waktu yang dihasilkan tidak efisien. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang untuk menguasai teknik renang gaya kupu-kupu 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, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses latihan. Dari faktor-faktor tersebut peneliti mengemukakan bahwa faktor internal

merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan perenang pada renang gaya kupu-kupu yaitu faktor kualitas teknik.

Berdasarkan observasi peneliti dan pengakuan pelatih dari fenomena yang terjadi di Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang, permasalahan yang sering terjadi adalah rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya kupu-kupu seperti posisi tubuh tidak sejajar dengan air (*streamline*) sehingga menyebabkan besarnya tahanan dan hambatan yang terjadi saat berenang, seperti tubuh sendiri, teknik gerakan dan tekanan air. Kemudian, *stroke mechanic* lengan tidak mengayuh dengan *ciclic*. Teknik kaki yang tidak beraturan dan koordinasi tidak efektif sehingga tidak dapat mengefisienkan waktu yang ditempuh perenang. Oleh sebab itu, penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki kualitas teknik yang baik dan benar dalam renang gaya kupu-kupu, maka dapat memperbaiki kecepatan renang kupu-kupu seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Berdasarkan penjelasan di atas terlihat bahwa rendahnya kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang. Padahal perhatian pelatih untuk melatih teknik sudah bagus dan melalui sebuah program khusus latihan sebanyak dua belas kali seminggu (Senin sampai dengan Sabtu setiap pagi dan sore). Untuk mendapatkan tingkat kualitas teknik renang gaya kupu-kupu, tidak cukup hanya dengan berbekal kemampuan melakukan teknik renang dengan baik saja, tetapi juga harus dapat melakukan renang dengan cara

yang benar dan tepat serta cepat. Banyak kesalahan yang ditemui pada saat atlet berenang dengan benar sehingga tubuh bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan tidak efisien.

Lebih lanjut, masih ditemukan kesalahan pada indikator teknik posisi tubuh yang tidak *streamline*. Kemudian, teknik lengan dan kaki yang tidak sesuai biomekanika dalam renang gaya kupu-kupu. Selanjutnya, kesalahan juga terjadi pada teknik pernapasan yaitu pada saat menghirup udara dan menghembuskannya masih tidak teratur. Kemudian teknik koordinasi, yaitu tahap persiapan mengapung, pelaksanaan gerakan lengan dan kaki dan penyelesaian setelah gerakan lengan dan kaki yang belum sesuai konsep biomekanika yang benar. Selain itu, kualitas pelatih juga menentukan tingkat kualitas teknik renang gaya kupu-kupu yang dimiliki atlet PR. Tirta Kaluang Padang. Pelatih yang berkualitas dapat menentukan program latihan yang baik dan tepat untuk meningkatkan kualitas teknik renang atlet.

Bertolak dari permasalahan di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi rendahnya kualitas tingkat teknik renang gaya kupu-kupu. Jika hal ini dibiarkan, maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk diraih, untuk itu penulis tertarik menulis penelitian dengan judul; "Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi renang atlet PR. Tirta Kaluang Padang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, faktor yang mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu tersebut sebagai berikut:

1. Posisi tubuh mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
2. Lengan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
3. Teknik kaki mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
4. Teknik pernapasan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
5. Teknik koordinasi mempengaruhi kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini benar-benar mencapai sasaran yang diinginkan dan dapat dipertanggung jawabkan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Pembatasan masalah ini dilakukan, juga dikarenakan berbagai keterbatasan yang peneliti miliki, baik keterbatasan waktu, keterbatasan referensi, maupun keterbatasan lain. Pembatasan masalah yang peneliti maksudkan adalah “Kualitas Teknik Renang Gaya Kupu-kupu Atlet PR. Tirta Kaluang Padang berkaitan dengan; 1) Teknik posisi tubuh, 2) Teknik lengan, 3) Teknik kaki, 4) Teknik pernapasan, dan 5) Teknik koordinasi”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah yang telah disampaikan dan untuk lebih terarahnya penelitian ini, penulis merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas teknik posisi tubuh renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang?.
2. Bagaimana kualitas teknik lengan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang?.
3. Bagaimana kualitas teknik kaki renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang?.
4. Bagaimana kualitas teknik pernapasan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang?.
5. Bagaimana kualitas teknik koordinasi renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kualitas teknik posisi tubuh renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
2. Untuk mengetahui kualitas teknik lengan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.

3. Untuk mengetahui kualitas teknik kaki renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
4. Untuk mengetahui kualitas tingkat teknik pernapasan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
5. Untuk mengetahui kualitas teknik koordinasi renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti untuk mendapat informasi yang akurat tentang kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan FIK dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan referensi bagi peneliti dalam mempelajari teknik renang gaya kupu-kupu yang baik dan benar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga 3 orang *Judgement* terhadap 15 orang sampel pada kualitas teknik renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kualitas teknik posisi tubuh renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 58,67% dikategorikan cukup.
2. Kualitas teknik lengan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 50,67% dikategorikan cukup.
3. Kualitas teknik kaki renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 50,67% dikategorikan cukup.
4. Kualitas teknik pernapasan renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 49,33% dikategorikan cukup.
5. Kualitas teknik koordinasi renang gaya kupu-kupu atlet PR. Tirta Kaluang Padang adalah 49,33% dikategorikan cukup.

B. Saran

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu yaitu :

1. Kepada pelatih renang, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, agar dapat meningkatkan dan memperhatikan kualitas teknik renang gaya kupu-kupu yang dimiliki atlet supaya dimasa yang akan datang kualitas renang gaya kupu-kupu atlet menjadi lebih baik.
2. Kepada atlet PR. Tirta Kaluang Padang yang berlatih agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai kecepatan waktu tempuh renang gaya kupu-kupu.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti tentang kualitas teknik renang 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 *handycame* dan di buat CD kaset, agar hasil dari penelitian tersebut dapat dilihat dan diamati lagi.
4. Persatuan Renang Seluruh Indonesia disingkat PRSI adalah organisasi yang mengatur kegiatan olahraga renang di Indonesia. PRSI berdiri pada tanggal 21 Maret 1951 di Jakarta dengan ketua umum pertamanya adalah Prof. dr. Poerwo Soedarmo.

DAFTAR RUJUKAN

- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2007. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pustaka Pusat. Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinata, Marta. 2006. *Belajar Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Ebel, R.L dan Frisbie, D.A. 1972. *Essentials Of education Measurement*. New York: Prentice Hall.
- Haller, David. 2013. *Belajar Renang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster. The Serious Swimmer's standard reference expanded and Updated*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Syahrastani. 1986. *Pembinaan olahraga renang di kota padang*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Thomas, David G. 2007. *Renang: Tingkat mahir (edisi kedua)*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.