

**KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG ATLET
SAILFISH SWIMMING CLUB PADANG**

SKRIPSI

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



DARIZAL JAMES
2014 / 14087007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRAK

Darizal James. 2019. “Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club Padang*”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya khusus atlet *Sailfish Swimming Club Padang* yang bisa berenang gaya punggung sebanyak 8 orang dan semuanya putera, dengan teknik *purposive sampling*. Bagaimanakah kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*, meliputi posisi tubuh, lengan, kaki, pernapasan dan koordinasi?. Instrumentasi dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik renang gaya punggung 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 punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang* adalah posisi tubuh 70,83% dikategorikan cukup, teknik lengan 41,66% dikategorikan kurang, teknik kaki 66,66% dikategorikan cukup, teknik pernafasan 41,66% dan teknik koordinasi 49,33% dikategorikan kurang. Dengan demikian kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club 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 Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club* Padang

Nama : Darizal James

BP/NIM : 2014/14087007

Jurusan : Kepelatihan

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

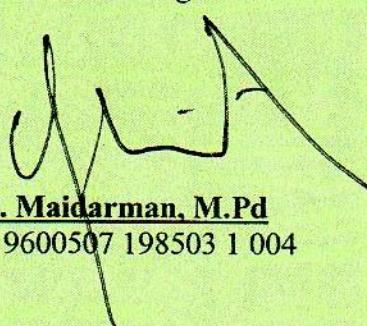
Disetujui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



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

Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

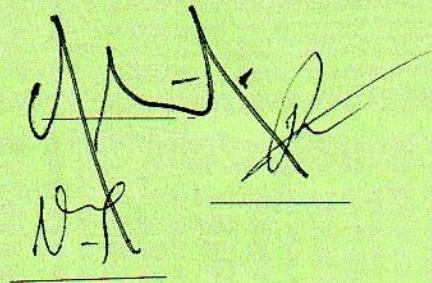
KUALITAS TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG ATLET SAILFISH SWIMMING CLUB PADANG

Nama : Darizal James
BP/NIM : 2014/14087007
Jurusan : Kepelatihan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
: Naluri Denay, S.Pd, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club 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. Peryataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam peryataan 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, Februari 2019

Yang membuat pernyataan



Darizal James

BP/NIM. 2014/14087007

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club 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 Drs. Maidarman, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.

3. Bapak, Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan Bapak Naluri Denai, S.Pd, 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, Februari 2019

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Kualitas Teknik	10
2. Renang Gaya Punggung	13
3. Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung	15
B. Penelitian Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	30
B. Defenisi Operasional	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
B. Analisis Data	39
C. Pembahasan	40

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran – Saran	44

DAFTAR RUJUKAN	45
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3. Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Pada Atlet <i>Sailfish Swimming Club</i> Padang.....	34
Tabel 4. Persentase Skala Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Pada Atlet <i>Sailfish Swimming Club</i> Padang.....	36
Tabel 5. Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Dari 3 Orang <i>Judgement</i>	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Atlet <i>Sailfish Swimming Club</i> Padang.....	38
Tabel 7. Hasil Analisis Data Nilai Skor Kualitas Renang Gaya Punggung Atlet <i>Sailfish Swimming Club</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Sikap badan gaya punggung yang horizontal	16
Gambar 2.	Posisi kepala menjadi <i>rileks</i> dan santai (tenang) serta stabil	16
Gambar 3.	Posisi kepala yang tepat mempertahankan telinga pada garis air, mata sedikit diarahkan ke kaki dan kepala tenang	17
Gambar 4.	Putaran tubuh dapat mengurangi bentuk tahanan dan meningkatkan kecepatan.....	17
Gambar 5.	Tarikan tangan yang komplit pada gaya punggung, mulai dari tangan masuk air pada jari kelingking sampai keluar pada ibu jari	20
Gambar 6.	Gerakan Kaki	21
Gambar 7.	Awal gerakan tarikan tangan kanan.....	22
Gambar 8.	Bahu lengan tangan kanan berkontribusi.....	23
Gambar 9.	Tangan kanan mulai melakukan fase menekan	23
Gambar 10.	Tangan kanan melakukan fase tarikan.....	24
Gambar 11	Pergantian fase oleh tangan kanan dengan tangan kiri	24
Gambar 12.	Bahu dengan tangan kiri berkontribusi.....	24
Gambar 13.	Sikap tubuh menyamping ke kiri	25
Gambar 14.	Kaki kanan melakukan gerakan tendangan	25
Gambar 15.	Tangan kiri masuk permukaan air	25
Gambar 16.	Tangan kanan istirahat - tangan kiri menyapu ke dalam	26
Gambar 17.	Akhir gerakan tangan gaya punggung	26

- Gambar 18. Akhir gerakan rangkaian tangan 27
- Gambar 19. Kerangka Konseptual Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club Padang*. 28
- Gambar 20. Histogram Nilai Skor Teknik Renang Gaya Punggung 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Format Penilaian Kualitas Teknik Renang Gaya Punggung Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang	48
Lampiran 2.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Dari 3 Orang <i>Judgement</i>	50
Lampiran 3.	Indikator dan Sub Indikator Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Atlet <i>Sailfish Swimming Club</i> Padang	51
Lampiran 4.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung	54
Lampiran 5.	Persentase Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung.....	55
Lampiran 6.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Indikator Posisi Tubuh.....	56
Lampiran 7.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Indikator Lengan.....	57
Lampiran 8.	Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Indikator Kaki	58
Lampiran 9.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Indikator Pernapasan.....	59
Lampiran 10.	Skor Penilaian Kualitas Renang Gaya Punggung Indikator Koordinasi	60
Lampiran 11.	Dokumentasi.....	61
Lampiran 12.	Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 13.	Surat Balasan Izin Penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan oleh masyarakat dunia, baik dalam *event Olympic Games, Asian Games* maupun kejuaraan dunia. Di Indonesia, olahraga renang diperlombakan dalam Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia, Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON). Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, maka dilakukan pembinaan olahraga prestasi.

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

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan. Tujuan dilakukannya pembinaan prestasi dalam olahraga renang secara ilmiah sudah seharusnya

menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional maupun daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai.

Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh pengurus daerah (Pengda PRSI) tingkat propinsi. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, salah satunya di kota Padang. Kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun diperkumpulan (*club*) renang, salah satunya *Sailfish Swimming Club* Padang. Dalam peningkatan prestasi olahraga, renang merupakan cabang olahraga yang rumit, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Renang merupakan olahraga terukur, dimana kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renangnya (*limit*). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal dengan empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

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.

Renang gaya punggung merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan. Menurut Thomas (2007:52) “Deskriptif teknik dalam renang gaya punggung 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 punggung, maka dapat memperbaiki kecepatan renang punggung 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 punggung yang menginginkan efektifitas gerak dan

efisiensi waktu sehingga diharapkan akan memperoleh hasil renang yang cepat dan yang optimal.

Tidak jarang seorang perenang dengan gaya punggung 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 punggung 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 punggung yaitu faktor kualitas teknik.

Berdasarkan observasi peneliti dan pengakuan pelatih dari fenomena yang terjadi di *Sailfish Swimming Club* Padang, permasalahan yang sering terjadi adalah rendahnya kualitas teknik dalam renang gaya punggung seperti posisi tubuh tidak sejaar 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 *cyclic*. Teknik kaki yang tidak berarturan 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 punggung, maka dapat memperbaiki kecepatan renang punggung seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Berdasarkan hasil Dharmasraya, Proprov dan Kampar open 2018 yang diikuti oleh atlet *Sailfish Swimming Club* Padang tidak pernah mendapatkan prestasi puncak. Padahal perhatian pelatih untuk melatih teknik sudah bagus dan melalui sebuah program. Untuk mendapatkan tingkat kualitas teknik renang gaya punggung, 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 belum benar sehingga tubuh bergerak tidak efektif dan waktu yang dihasilkan tidak efisien.

Lebih lanjut, tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung atlet tidak bagus sehingga masih ditemukan kesalahan pada indikator teknik posisi tubuh yang tidak *streamline*. Kemudian, teknik lengan dan kaki yang tidak sesuai biomekanika dalam renang gaya punggung. Selanjutnya, kesalahan juga terjadi pada teknik pernapasan yaitu pada saat menghirup udara dan menghembuskannya masih tidak teratur sehingga air masuk ke dalam hidung. 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 punggung yang dimiliki atlet *Sailfish Swimming Club* Padang. Pelatih yang berkualitas dapat menetukan 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 punggung. 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 Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club* Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi renang atlet *Sailfish Swimming Club* Padang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Posisi tubuh mempengaruhi kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.
2. Lengan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.
3. Teknik kaki mempengaruhi kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.

4. Teknik pernapasan mempengaruhi kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.
5. Teknik koordinasi mempengaruhi kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* 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 Punggung Atlet *Sailfish Swimming Club* 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 punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang?.
2. Bagaimana kualitas teknik lengan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang?.

3. Bagaimana kualitas teknik kaki renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*?.
4. Bagaimana kualitas teknik pernapasan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*?.
5. Bagaimana kualitas teknik koordinasi renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kualitas teknik posisi tubuh renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.
2. Untuk mengetahui kualitas teknik lengan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.
3. Untuk mengetahui kualitas teknik kaki renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.
4. Untuk mengetahui kualitas tingkat teknik pernapasan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club Padang*.
5. Untuk mengetahui kualitas teknik koordinasi renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club 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 punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* 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 punggung yang baik dan benar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga orang *Judgement* terhadap 8 orang sampel pada kualitas teknik renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kualitas teknik posisi tubuh renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang adalah 70,83% dikategorikan cukup.
2. Kualitas teknik lengan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang adalah 41,66% dikategorikan kurang.
3. Kualitas teknik kaki renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang adalah 66,66% dikategorikan cukup.
4. Kualitas teknik pernapasan renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang adalah 41,66% dikategorikan kurang.
5. Kualitas teknik koordinasi renang gaya punggung atlet *Sailfish Swimming Club* Padang adalah 49,33% dikategorikan kurang.

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 punggung yaitu :

1. Kepada pelatih renang, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, agar dapat meningkatkan dan memperhatikan kualitas teknik renang gaya punggung yang dimiliki atlet supaya dimasa yang akan datang kualitas renang gaya punggung atlet menjadi lebih baik.
2. Kepada atlet *Sailfish Swimming Club* Padang yang berlatih agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai kecepatan waktu tempuh renang gaya punggung.
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 dibuat 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 Frssbie, 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.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK UNP Padang.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Soeharsono, dkk. 1974. *Renang Bagi Pemula*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda. Depdikbud.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Syahrastani. 1986. Pembinaan olahraga renang di kota padang. Padang: FPOK IKIP Padang.