

**ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA DADA ATLET  
BHAYANGKARA SWIMMING CLUB KOTA BUKITTINGGI**

**(Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi *Bhayangkara Swimming Club* Kota  
Bukittinggi)**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu (S1)*



**OLEH:**

**FITRI SOVIA CAN**

**2016/16087187**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet *Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi (Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi *Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi)

Nama : Fitri Sovia Can

Nim : 2016/16087187

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

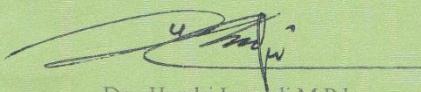
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 19 November 2020

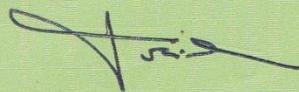
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
Nim. 196005141985031002

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
Nim. 197207171998031004

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

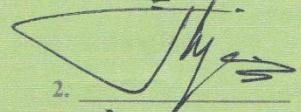
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengaji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA DADA ATLET BHAYANGKARA SWIMMING CLUB KOTA BUKITTINGGI (Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi)**

Nama : Fitri Soving Can  
NIM/BP : 16087187/2016  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 November 2020

Tim Pengaji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Argantos, M.Pd	
3. Anggota	: Romi Mardela, M.Pd	

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul: "Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet *Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi (*Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi)", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telas ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama 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, 19 November 2020

Yang Membuat Pernyataan



Fitri Sovia Can  
Nim: 2016/16087187

## ABSTRAK

Fitri sovia can. 2020. “Analisis Keterampilan Renang Gaya Dada Atlet *Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi”. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

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

Desain penelitian adalah deskriptif. Dimana sampel penelitian adalah atlet Prestasi BSC Kota Bukittinggi yang berjumlah sebanyak 18 orang atlet. Prosedur Penilaian teknik renang dilakukan oleh 3 orang judgement (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif,dengan rumus tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian:Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet BSC Kota Bukittinggi saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana hasil analisis data diperoleh skor maksimal=21,03(baik),skor minimal =11,01(kurang sekali),standar deviasi =2,79 dan skor rata-rata =17,06( sedang). Dari 18 orang:tidak ada anak yang tergolong kategori baik sekali,6 orang (33,33%) tergolong kategori baik,8 orang (44,44%) tergolong kategori sedang,3 orang (16,67%) tergolong kategori kurang.1 orang (5,56%) tergolong kategori kurang sekali.

## KATA PENGANTAR

Segala puji beserta syukur peneliti ucapkan atas segala rahmat dan karunia yang diberikan oleh Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Berkat izin dari Allah Yang Maha Kuasa peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian ini, yang berjudul: “ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA DADA ATLET BHAYANGKARA SWIMMING CLUP KOTA BUKITTINGI (*Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Bhayangkara Swimming Clup Kota Bukittingi*)”. Syalawat beriring salam kepada Nabi Besar Muhammad Shalallahi Wa’alaihiwassalam yang telah membimbing umat manusia keluar dari zaman kebodohan hingga kepada zaman yang berilmu pengetahuan seperti saat ini. Atas ilmu dan ajaran yang dibawa-Nya peneliti dapat menempuh pendidikan seperti yang peneliti rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat nantinya untuk dijadikan tugas akhir guna melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini kemungkinan masih terdapat kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu maka peneliti membuka diri akan adanya masukan dan saran dari pembaca agar skripsi ini dapat disempurnakan kembali.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa kepada Kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta kakak dan adik yang telah memberikan pengorbanan, dan do'a, serta yang telah mencerahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materi demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irwadi, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd selaku sebagai dosen tim penguji yang telah berkenan memberikan kritikan, saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Romi Mardela, S.Pd. M.Pd selaku sebagai tim penguji yang telah berkenan memberikan kritikan, saran, masukan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal.
6. Seluruh tenaga pendidik dan tenaga kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Bapak Zainudin Anwar, selaku ketua *Club Bhayangkara Swimming* Kota Bukittinggi, serta para pengurus dan atlet Prestasi *Bhayangkara Swimming Club* Kota Bukittinggi, yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, dan peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan pahala.

Padang, 19 November 2020

Penulis

## **DAFTAR ISI**

### **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **SURAT PERNYATAAN**

ABSTRAK .....	i
---------------	---

KATA PENGANTAR .....	ii
----------------------	----

DAFTAR ISI.....	Iv
-----------------	----

DAFTAR TABLE.....	vi
-------------------	----

DAFTAR GAMBAR .....	vii
---------------------	-----

DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
----------------------	-----

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relefan .....	25
C. Kerangka Konseptual .....	28
D. Pertanyaan Penelitian .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	34
B. Subjek Penelitian .....	35

C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Instrumentasi dan Prosedur Penelitian .....	35
E. Teknik Analisa Data .....	42

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

A. Deskripsi Data .....	44
1. Fase Tubuh .....	46
2. Fase Lengan .....	48
3. Fase Tungkai .....	50
4. Fase Nafas .....	52
5. Fase Koordinasi.....	54
B. Hasil Penelitian.....	56
C. Pembahasan.....	58

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	62

#### **DAFTAR RUJUKAN .....** **64**

#### **LAMPIRAN 65**

## **Daftar Tabel**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Tubuh Meluncur.....	46
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Lengan.....	48
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Tungkai.....	50
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Nafas.....	52
Tabel 5. istribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Koordinasi.....	54
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Keseluruhan Hasil Penelitian. ....	57

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Posisi Tubuh Meluncur .....	13
Gambar 2. Gerakan Lengan Gaya Dada. ....	15
Gambar 3. Gerakan Tungkai Gaya Dada. ....	17
Gambar 4. Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada. ....	19
Gambar 5. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Meluncur. ....	47
Gambar 6. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Lengan.....	49
Gambar 7. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Tungkai. ....	51
Gambar 8. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Nafas. ....	53
Gambar 9. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Indikator Fase Koordinasi. ....	55
Gambar 10. Histogram Batang Data Teknik Renang Gaya Dada Untuk Keseluruhan  Hasil Penelitian. ....	57

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Populasi Atlet .....	65
Lampiran 2. Format Penilaian.....	66
Lampiran 3. Data Mentah Atlet .....	67
Lampiran 4. Penjumlahan dari 3 Tim Penilai .....	68
Lampiran 5. Nilai Pencarian $(x - \bar{x})$ .....	69
Lampiran 6. Nilai pencarian $(x - \bar{x})^2$ .....	70
Lampiran 7. Penilaian Hasil Akhir Semua Fase .....	71
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian .....	72
Lampiran 9. Lisensi/Sertifikasi Tim Penilai .....	73
Lampiran 10. Dokumentasi Tim Penilai .....	76
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	79
Lampiran 12. Dokumentasi Peralatan Penelitian .....	83

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

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

Renang gaya dada adalah gaya renang yang posisi tubuh tetap telungkup mulai dari start, selama berenang, dan setelah pembalikan posisi badan tetap telungkup dan tidak berubah ke posisi telentang. Posisi tersebut di pertahankan mulai dari star sampai finis. Gerakan menarik dari kedua tangan dan dorongan dari kedua tungkai harus selalu bersama dalam bidang horizontal, dan setiap satu rangkaian yaitu satu kali dorongan tungkai dan satu kali tarikan tangan harus mengambil nafas kecuali pada saat start dan pembalikan. Gerakan kombinasi antara kaki dan tangan serta teknik pengambilan nafas dan dipadukan dengan koordinasi gerak saat berenang dapat menciptakan hasil gerakan yang lebih efisien, efektif dalam renang yang baik.

Pencapaian hasil atau prestasi yang diharapkan di tengah ketatnya persaingan olahraga renang tidaklah mudah, banyaknya faktor yang menentukan majunya sebuah prestasi, misalnya faktor panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai (anatomii), kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbanga, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas (fisiologi), kecepatan gerak dan frekuensi kayuhan (biomekanika), kepribadian, atribusi, motivasi, agresi, kecemasan, stress, konsentrasi, dan rasa percaya diri (psikologi). Faktor internal meliputi: kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor eksternal meliputi: pelatih, pembina, iklim/cuaca, gizi, sarana dan prasarana, keluarga dan lainnya.

Analisis adalah keterampilan atau keahlian untuk merinci dan menguraikan suatu proses gerakan menurut bagian-bagianya secara terinci dan mampu memahami hubungan antara bagian-bagian gerakan tersebut. Analisis yang dimaksud adalah keterampilan untuk merinci dan menguraikan gerakan teknik renang gaya dada. Menurut Setiawan dalam Suryowidodo (2016:2-3) “prestasi dalam cabang olahraga renang, terutama dalam hal gaya dada banyak aspek-aspek pendukung yang harus diperhatikan salah satunya adalah teknik dalam renang gaya dada tersebut, dalam hal ini adalah teknik gerak pengambilan nafas, teknik gerakan lengan, teknik gerakan tungkai, dan teknik koordinasi renang gaya dada”. Hal ini dicantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 Ayat 13 . Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menjelaskan bahwa “ Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui koperasi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa (1994), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dengan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga.

Jadi keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak akan mungkin mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Keterampilan teknik dalam konteks olahraga adalah bentuk-bentuk keterampilan gerak dalam berolahraga. Keterampilan teknik dapat menentukan kualitas gerakan seseorang atau kelompok dalam pencapaian tujuan prestasi. Teknik meliputi elemen-elemen yang menyatu dalam gerakan yang tepat dan efisien, teknik dapat dilihat sebagai cara latihan fisik yang spesifik. Untuk hasil terbaik pemain diharuskan memiliki teknik yang sempurna yaitu penampilan yang efisien dan rasional. Jika atlet tidak dapat menguasai keterampilan teknik renang gaya dada

dengan baik dan benar maka hal ini akan berimbang kepada kecepatan renang dan prestasi atlet.

*Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* merupakan salah satu club renang yang ada dan aktif di Kota Bukittinggi. *Bhayangkara Swimming Club* ikut berperan aktif dalam mengembangkan cabang olahraga renang di Kota Bukittinggi. Berdasarkan informasi dari Bapak Zainudin Anwar ( Ketua ) bahwa prestasi atlet, *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* di kejuaraan renang di Bengkuluawal tahun 2019 memperoleh medali 2 emas, 2 perak pada renang gaya dada. Kejuaraan di Damasraya antar perkumpulan Se-Sumatra Hudabiyah *Swimming Junior Sprint* 2019 yang dilaksanakan 11-13 Oktober 2019 di kolam renang *Aquatic Lawai Fantasi Gn Medan Kabupaten Damasraya*. Pada kejuaraan tersebut *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* memperoleh medali 2 emas, 1 perak, 1 perunggu di renang gaya dada terjadinya penurunan prestasi. Kejuaraan di Solok *Even Turnamen Bhayangkara Championsip* Januari 2020 memperoleh medali 2 emas, 2 perunggu pada renang gaya dada. Berdasarkan dari pengamatan 3 kali kejuaraan renang, prestasi atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* terjadi penurunan prestasi pada kejuaraan renang di Kabupaten Damasraya.

Dari sekian banyak faktor yang ada maka untuk sementara peneliti menduga bahwa rendahnya prestasi atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* pada nomor gaya dada disebabkan oleh rendahnya penguasaan keterampilan teknik gaya dada atlet. Penguasaan teknik yang baik mesti dimiliki oleh setiap atlet, sebab teknik merupakan faktor internal yang dapat

mempengaruhi prestasi olahraga. Jika atlet tidak dapat menguasai keterampilan teknik renang gaya dada dengan baik dan benar maka hal ini akan berimbang kepada kecepatan berenang. Bilamana atlet kalah cepat berenang gaya dada dengan atlet lain maka atlet tercepatlah yang berhak mendulang kemenangan. Dengan demikian sangat penting penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada untuk meraih prestasi pada nomor-nomor gaya dada.

Rendahnya prestasi atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* pada nomor renang gaya dada dugaan sementara peneliti disebabakan oleh keterampilan penguasaan teknik yang masih rendah. Namun, sejauh ini hanya sebatas dugaan peneliti, karena peneliti belum mengetahui kemampuan teknik atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* oleh karena itu untuk mengetahui dan membuktikannya secara ilmiah maka perlu dilakukan suatu penelitian, yang mengarah pada gambaran atau tentang keterampilan sebagai penunjang atlet untuk prestasi renang gaya dada. Judul dari penelitian ini adalah ***“Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atleti Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi”***.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat didentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Keterampilan teknik renang gaya dada menjadik faktor penyebabnya rendahnya prestasi renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.

2. Belum adanya penelitian di Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga tentang analisis gerak renang gaya dada di *Club Bhayangkara Swimming Kota Bukittinggi*.
3. Kondisi fisik atlet menjadik faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.
4. Kelengkapan sarana dan prasarana latihan menjadik faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.
5. Bentuk postur tubuh atlet dan gizi menjadik faktor penyebab rendahnya prestasi renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan penelitian ini dibatasi hanya pada analisis keterampilan teknik gerak renang gaya dada pada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.

### **D. Rumusan Masalah**

Pembatasan masalah tersebut menjadik dasar untuk merumuskan masalah penelitian ini, remusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana keterampilan teknik gerak renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*, yang meliputi komponen-komponen sebagai berikut:

- a. Bagaimana keterampilan gerak fase posisi tubuh saat meluncur renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
- b. Bagaimana keterampilan gerak fase gerakan lengan renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
- c. Bagaimana keterampilan gerak fase gerakan tungkai renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
- d. Bagaimana keterampilan gerak fase pengambilan nafas renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?
- e. Bagaimana keterampilan gerak fase gerakan koordinasi renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada?

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

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah : Mengetahui hasil analisis keterampilan gerak renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*, yang meliputi komponen-komponen sebagai berikut :

- a. Mengetahui keterampilan gerak fase posisi tubuh renang saat meluncur renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

- b. Mengetahui keterampilan gerak fase gerakan lengan renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.
- c. Mengetahui keterampilan gerak fase gerakan tungkai renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.
- d. Mengetahui keterampilan gerak fase pengambilan nafas renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.
- e. Mengetahui keterampilan gerak fase koordinasi renang gaya dada ditinjau dari segi kesesuaian keterampilan gerak renang gaya dada.

## **F. Manfaat Penelitian**

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

- 1. Penelitian, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- 2. Dapat digunakan untuk sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.
- 3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait dengan keterampilan gerak renang gaya dada.
- 4. Vidio rekaman dapat digunakan sebagai pedoman untuk pembinaan atlet gaya dada.
- 5. Dapat digunakan untuk mempermudah prestasi olahraga renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi*.

6. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan fakultaas ilmu keolahragaan dan perpustakaan universitas negeri padang.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat penguasaan teknik renang gaya dada atlet *Bhayangkara Swimming Club Kota Bukittinggi* saat ini berada pada tingkat sedang. Dimana dari hasil analisis data diperoleh skor maksimal= 25,03 (nilai baik ), skor minimal = 13,68 (nilai kurang sekali), standar deviasi = 3,98 dan skor rata-rata = 20,40 (nilai sedang)
2. Dari 18 orang: tidak ada anak yang tergolong kategori baik sekali,6 orang (33,33%) tergolong kategori baik,8 orang (44,44%) tergolong kategori sedang,3 orang (16,67%) tergolong kategori kurang. sedangkan 1 orang (5,56%) tergolong kategori kurang sekali.Skor rata-rata penguasaan teknik renang gaya dada adalah sebesar 17,06. Jika angka tersebut dikonsultasikan ke dalam table norma penilaian yang telah dibuat maka angka 17,06 tergolong kategori (nilai) sedang.

### **B. Saran**

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

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

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

## DAFTAR RUJUKAN

- Thomas, David G. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Berlian, Eri. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Pres.
- Orr, Tailer C. Rob Dan Jane B. Tyler. 2008. *Dasar Dasar Renang*. Bandung: Angkasa.
- Syahrastani. 2016. *Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Berbagai Media*. Padang.
- Setiawan, Tri Tunggal. 2014. *Peraturan Lomba Renang 2013-2017*. Magelang.
- Thomas, Dafid G. 2016. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Suryowidodo, Bagas. 2016. *Analisis Kesesuaian Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Wahyudi, Bangkit. 2013. *Hubungan Power Tungkai Dengan Kemampuan Renang Gaya Dada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Merenggeng Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ikhvanus Shava, Donny Wira. 2017. *Latihan Plyometrics Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatra Selatan*. Journal of physical education and sport 6(3).
- Biro Humas Dan Hokum Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2010. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang System Keolahragaan Nasional*.
- Adnan,aryadie & adnan fardi, dkk. 2016. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik 1*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.