

**ANALISIS GERAK TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG PADA
MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FIK UNP**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**FADLI SURAHMAN
2007. 85520**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP**

Nama : FADLI SURAHMAN

BP/NIM : 2007/85520

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Drs. Maidarman
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

**ANALISIS GERAK TEKNIK RENANG GAYA PUNGGUNG PADA
MAHASISWA JURUSAN KEPELATIHAN
FIK UNP**

Nama : Fadli Surahman
BP/NIM : 2007/85520
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yendrizar, M.Pd	_____
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Afrizal. S, M.Pd	_____
	: Drs. Masrun, M.Kes AIFO	_____
	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	_____

ABSTRAK

“Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK UNP”.

OLEH : Fadli Surahman./ 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat penguasaan dan tingkat kesalahan teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang sudah lulus mata kuliah renang pendalaman adalah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah total *sampling*. Data dalam penelitian ini sesuai dengan variabel test keterampilan teknik renang gaya punggung berdasarkan indikator dan sub indikator (item test) yang terdapat dalam format penilaian. Teknik analisis data dalam penelitian ini,

menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$, maka data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer.

Hasil analisis data menunjukkan, sebagai berikut:

1. Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator posisi tubuh adalah 61,33% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,67%.
2. Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*) adalah 60,38% tergolong kategori cukup, dengan tingkat kesalahan sebesar 39,62%.
3. Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator gerakan kaki (*Kicking*) adalah 59,81% tergolong kategori cukup, dengan tingkat kesalahan sebesar 40,19%.
4. Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator pernapasan (*Breathing*) adalah 61,27% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,73%.
5. Tingkat Penguasaan Teknik renang gaya punggung dari indikator koordinasi adalah 61,19% tergolong kategori baik, dengan tingkat kesalahan sebesar 38,81%.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 21 orang sampel, diperoleh tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung adalah 60,79%, tergolong kategori cukup dengan tingkat kesalahan adalah 39,30%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP”**.

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 penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga
3. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd, selaku pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Afrizal.S. M.Pd, Drs. Masrun, M.Kes AIFO, dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku tim penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

6. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan 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, Juli 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Renang	10
2. Macam-Macam Gaya Renang.....	15
3. Hakekat Renang Gaya Punggung.....	21
a. Pengertian	21
b. Teknik renang gaya punggung	22
4. Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung.....	34

B. Kerangka Konseptual	36
C. Pertanyaan Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Defenisi Operasional	38
D. Populasi dan Sampel	40
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrumen Penelitian.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Analisis Data	49
C. Hasil Penelitian	61
D. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian	42
Tabel 2. Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Dari 3 Orang <i>Judgeman</i>	47
Tabel 3. Distribusi Skor Penilaian Teknik Renang Gaya punggung.....	48
Tabel 4. Distribusi Skor Penilaian Indikator Posisi Tubuh.....	50
Tabel 5. Distribusi Skor Penilaian Indikator Gerakan Rotasi Tangan (<i>Hand Rotation</i>)	52
Tabel 6. Distribusi Skor Penilaian Indikator Gerakan Kaki (<i>Kicking</i>)	54
Tabel 7. Distribusi Skor Penilaian Indikator Pernapasan (<i>Breathing</i>)	56
Tabel 8. Distribusi Skor Penilaian Indikator Koordinasi	58
Tabel 9. Analisis Terhadap Indikator Teknik Renang Gaya punggung secara keseluruhan	60
Tabel 10. Kategori Penilaian.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Sikap badan gaya punggung yang horizontal	23
Gambar 2.	Gerakan kaki dalam renang gaya punggung mempengaruhi posisi kepala menjadi rileks dan santai (tenang) serta stabil	23
Gambar 3.	Posisi kepala yang tepat mempertahankan telinga pada garis air, mata sedikit diarahkan ke kaki dan kepala tenang	24
Gambar 4.	Putaran tubuh dapat mengurangi bentuk tahanan dan meningkatkan kecepatan.....	24
Gambar 5.	Tarikan tangan yang komplit pada gaya punggung, mulai dari tangan masuk air pada jari kelingking sampai keluar pada ibu jari.	27
Gambar 6.	Gerakan Kaki	28
Gambar 7.	Awal gerakan tarikan tangan kanan.....	30
Gambar 8.	bahu lengan tangan kanan berkontribusi	30
Gambar 9.	Tangan kanan mulai melakukan fase menekan	31
Gambar 10.	Tangan kanan melakukan fase tarikan.....	31
Gambar 11.	Pergantian fase oleh tangan kanan dengan tangan kiri	31
Gambar 12.	bahu dengan tangan kiri berkontribusi.....	32
Gambar 13	sikap tubuh menyamping kekiri.....	32
Gambar 14.	Kaki kanan melakukan gerakan tendangan	32
Gambar 15.	tangan kiri masuk permukaan air.....	33
Gambar 16.	tangan kanan istirahat – tangan kiri menyapu kedalam.....	33
Gambar 17.	akhir gerakan tangan gaya punggung	34
Gambar 18.	Akhir gerakan rangkaian tangan	35
Gambar 19.	Kerangka Konseptual.....	37

Gambar 20. Histogram persentase berdasarkan jumlah sampel dan tabel distribusi penilaian teknik renang gaya punggung.	49
Gambar 21. Histogram persentase skor analisis teknik renang Gaya punggung pada indikator posisi tubuh	51
Gambar 22. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator posisi tubuh berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang Gaya punggung.....	51
Gambar 23. Histogram persentase skor analisis teknik renang Gaya punggung pada indikator gerakan rotasi tangan (<i>Hand Rotation</i>).	53
Gambar 24. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator gerakan rotasi tangan (<i>Hand Rotation</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang Gaya punggung	53
Gambar 25. Histogram persentase skor analisis teknik renang Gaya punggung pada indikator gerakan kaki (<i>Kicking</i>).....	55
Gambar 26. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator gerakan kaki (<i>Kicking</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang Gaya punggung	55
Gambar 27. Histogram persentase skor analisis teknik renang Gaya punggung pada indikator pernapasan (<i>Breathing</i>).....	57
Gambar 28. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator pernapasan (<i>Breathing</i>) berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang Gaya punggung.....	57
Gambar 29. Histogram persentase skor analisis teknik renang Gaya punggung pada indikator koordinasi.....	59
Gambar 30. Histogram persentase tingkat penguasaan pada indikator koordinasi berdasarkan jumlah sampel pada tabel distribusi penilaian teknik renang Gaya punggung	60
Gambar 31. Histogram Rata-rata Keseluruhan Indikator Teknik Renang Gaya punggung	62
Gambar 32. Histogram persentase tingkat penguasaan pada keseluruhan indikator	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Format Penilaian	70
Lampiran 2.	Nama-nama Sampel dan Skor Penilaian	71
Lampiran 3.	Indikator dan Sub Indikator Penilaian	72
Lampiran 4.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung	76
Lampiran 5.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Berdasarkan Ranking	78
Lampiran 6.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung	80
Lampiran 7.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Indikator Rotasi Tangan	81
Lampiran 8.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Indikator Gerakan Kaki	82
Lampiran 9.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Indikator Pernapasan	83
Lampiran 10.	Skor Penilaian Teknik Renang Gaya Punggung Indikator Koordinasi	84
Lampiran 11.	Skor Penilaian Tingkat Penguasaan dan Kesalahan Teknik Renang Gaya Punggung	85
Lampiran 12.	Foto Penelitian	87
Lampiran 13.	Surat Izin Penelitian	
Lampiran 14.	Surat Balasan Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang sedang berkembang yang melaksanakan pembangunan disegala bidang. Hal itu di arahkan untuk peningkatan kualitas manusia, sehingga terbentuknya manusia Indonesia yang cerdas, terampil, berkepribadian, disiplin, serta sehat jasmani dan rohani. Sehubungan dengan hal tersebut, Undang-undang Republik Indonesia No 20 2003 tentang sistem pendidikan Nasional menyebutkan bahwa :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara ”.

Berdasarkan kutipan di atas mengingat pentingnya pendidikan, pemerintah terus berupaya membina dan mengembangkan pendidikan melalui penyediaan dan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan, serta pembaharuan kurikulum. Pendidikan pada dasarnya untuk meningkatkan mutu dan kualitas, khususnya yang berkaitan dengan hasil belajar. Dalam hal ini, hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya : dengan melihat kemampuan dosen dalam proses belajar mengajar (PBM), pengetahuan yang dimiliki, latar belakang pendidikan, kinerja serta, tanggung jawab dalam bidang pendidikan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga yang ikut bertanggung jawab terhadap pembangunan dalam bidang olahraga. Mengenai hal tersebut FIK Universitas Negeri Padang memiliki visi dan misi seperti yang dijelaskan dalam buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang (FIK,2007:82)

“Fakultas Ilmu Keolahragaan yang berlandaskan pada iman dan taqwa, mengembangkan diri secara kreatif, inovatif dan produktif untuk membentuk kemampuan adaptasi yang handal terhadap perubahan dan perkembangan masyarakat, ilmu pengetahuan, dan teknologi sebagai upaya memberikan pelayanan secara ilmiah dan professional kepada masyarakat dan sebagai agen of change dalam bidang keolahragaan. Lembaga pendidikan tinggi yang berperan sebagai pusat pendidikan yang menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, memiliki wawasan Nasional, memiliki kinerja yang tinggi, memiliki kemampuan Ilmiah dan professional dalam bidang Keolahragaan”

Berdasarkan visi dan misi diatas mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang diharapkan mempunyai ilmu, sikap dan keterampilan yang professional, bermoral dan berwawasan Nasional, mempunyai etos kerja dan berbudi pekerti luhur. FIK Universitas Negeri Padang memiliki tiga jurusan yang terdapat pada buku pedoman akademik Universitas Negeri Padang yaitu:

“1. Jurusan Pendidikan Olahraga dengan program studi: a. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (Penjas) Strata 1 (S1), b. Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (Penjas) PGSD Strata satu. 2. Jurusan Kepelatihan dengan program studi Kepelatihan Olahraga Strata satu. 3. Jurusan Pendidikan kesehatan dan rekreasi dengan program studi Ilmu Keolahragaan (Ikor), Konsentrasi Olahraga Strata 1 ”.

Pada jurusan kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang terdapat mata kuliah renang yang terdiri dari tiga tingkatan sebagai berikut :

1. Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar (FIK, 2007:126).
2. Renang pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2007:128).
3. Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat *automatisasi* (FIK, 2007:131).

Sesuai dengan keterangan di atas, mata kuliah renang pendalaman merupakan mata kuliah pilihan mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga serta sebagai syarat melanjutkan mata kuliah renang spesialisasi. Pada renang pendalaman bertujuan untuk paham tentang ditaktik / metodik, perwasitan, organisasi perlombaan, dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2007:128).

Salah satu teknik renang yang di ajarkan pada mata kuliah renang pendalaman adalah renang gaya punggung. Renang gaya punggung dianggap sebagai gaya renang lanjutan artinya para perenang itu sudah dapat berenang gaya punggung jika telah bisa berenang dengan gaya lain seperti gaya dada dan gaya bebas. Agar perenang tidak mengalami kesulitan untuk mempelajari teknik renang gaya punggung maka dosen ataupun pelatih harus

mampu menyusun pengajaran renang sedemikian rupa dari suatu rangkaian gerakan yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit, dalam mencapai keberhasilan belajar teknik renang gaya punggung.

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 atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar. Dari faktor-faktor tersebut penulis mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan renang gaya punggung yaitu faktor teknik.

Faktor teknik yang dimaksud tersebut ialah posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi. Apabila perenang mampu menguasai gerakan-gerakan tersebut dengan baik dan benar, penulis menduga keterampilan berenang gaya punggung yang dimiliki oleh perenang tersebut juga baik.

Kesulitan tersebut muncul disebabkan perenang tidak mampu menguasai teknik renang gaya punggung yaitu (posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, teknik bernafas dan gerakan koordinasi) dengan baik, sehingga muncul kesalahan-kesalahan yang dapat menyulitkan perenang dalam melakukan teknik renang gaya punggung.

Namun berdasarkan pengamatan penulis dilapangan masih banyak kesalahan yang sering dilakukan oleh mahasiswa seperti pada posisi tubuh adalah posisi tubuh perenang yang tidak sejajar dengan permukaan air atau posisi tubuh yang tidak *stream line* dan pandangan tidak lurus ke atas, sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik dipermukaan air yang menyebabkan perenang sulit untuk berenang. Kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki adalah sumber tenaga gerakan kaki tidak berasal dari pangkal paha, gerakan kakinya tidak seimbang dengan perputaran tubuh porosnya, dan posisi lutut naik keatas permukaan air. Sehingga tidak menghasilkan gerakan maju yang cepat. Kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan adalah kayuhan diawali dengan sikut yang bengkok, tangan mengayuh terlalu dalam, dan kepala ikut berputar dengan tubuh sehingga tidak sempurnanya dorongan tubuh kedepan dari kayuhan tangan. Kesalahan yang terjadi pada teknik bernafas adalah kepala terlalu diangkat, pandangan saat berenang melihat kearah kaki, dan air masuk ke wajah dari atas kepala sehingga susah pada waktu pengambilan nafas. Sedangkan kesalahan yang terjadi pada gerakan kordinasi adalah pada waktu kedua tangan lurus diatas kepala dan kaki tidak melakukan gerakan dan perenang melakukan gerakan kaki-tangan secara serentak, sehingga tubuh perenang tidak bisa meluncur kedepan dengan cepat.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dan diskusi (Rabu 6 Oktober 2010) dengan salah satu dosen renang FIK UNP, bahwasanya banyak mahasiswa FIK UNP khususnya Jurusan Kepelatihan yang mengikuti mata kuliah renang pendalaman belum mampu menguasai teknik renang gaya punggung dengan baik dan benar.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada fase gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan nafas dan gerakan koordinasi penulis berpendapat hal ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keberhasilan seorang perenang dalam melakukan gerakan teknik renang gaya punggung. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi kemampuan gerakan teknik renang gaya punggung.

Disamping itu lulusan mahasiswa Jurusan kepelatihan yang sesuai dengan tujuannya adalah untuk menghasilkan lulusan yang profesional dalam bidang kepelatihan dan pendidikan jasmani tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan, khususnya untuk cabang olahraga renang. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah mengenai analisis gerak teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan FIK Universitas Negeri Padang melalui sebuah penelitian agar tujuan dari Jurusan Kepelatihan dapat terwujud sesuai dengan harapan yang diharapkan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Gerakan apa sajakah yang sering terjadi pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP saat melaksanakan renang gaya punggung?
2. Apakah ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP ?

3. Apakah mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP telah mengetahui teknik gerakan renang gaya punggung secara benar ?
4. Bagaimana pemahaman mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP terhadap teknik gerakan renang gaya punggung yang benar ?
5. Bagaimanakah pelaksanaan program perkuliahan mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP ?
6. Bagaimanakah proses pembelajaran renang di Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP dilakukan untuk mencapai teknik yang baik ?
7. Bagaimana tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP ?

C. Pembatasan Masalah

Keberhasilan dalam pencapaian teknik renang gaya punggung sangat ditentukan sekali oleh kerjasama dosen yang mengajar renang dengan mahasiswa yang diajarkan renang. Mengingat luasnya dan banyaknya permasalahan yang harus dilakukan untuk menganalisis kesalahan Gerakan Teknik Renang Gaya Punggung. Juga disebabkan karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga yang tersedia dalam penelitian ini, maka tidak semua permasalahan yang dapat diungkapkan peneliti. Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang akan dibahas hanya Analisis gerak teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP yang mengambil mata kuliah renang pendalaman.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah:

Bagaimana teknik renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP yang telah belajar renang pendalaman ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai adalah :

”Untuk mengetahui tingkat penguasaan gerakan teknik renang gaya punggung dalam mata kuliah renang pendalaman mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP yang mengikuti perkuliahan renang pendalaman”.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi dosen dan pelatih renang sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan pengajaran renang pendalaman serta penilaian teknik gaya punggung pada perenang.
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mempelajari teknik renang gaya punggung.
4. Untuk Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama tugas pada mata kuliah renang sebagai pedoman dalam belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Renang

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh semua lapisan masyarakat dari masyarakat pedesaan sampai pada masyarakat perkotaan. Renang merupakan olahraga yang besar manfaatnya, karena apabila seseorang berenang, maka seluruh tubuhnya bergerak aktif, sebab seluruh tubuhnya mendapat tekanan dari air dan kaki dan tangannya harus selalu bergerak, kalau tidak ia akan tenggelam dalam air. Marta (2006:4) “Olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya, seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka”. Pendapat ini mengemukakan, olahraga renang merupakan salahsatu olahraga dengan aktivitas di dalam air.

Zainul (1999:1) “olahraga renang dibagi menurut keperluannya, yaitu : (1) renang prestasi, di tingkat perkumpulan, tingkat daerah, tingkat nasional maupun di tingkat internasional, (2) renang pendidikan di sekolah-sekolah, (3) renang rekreasi di sungai, di danau, di tepi pantai maupun di laut dan, (4) renang kesehatan di kolam renang”.

Pendapat ahli di atas mengemukakan bahwa menurut keperluannya olahraga renang dapat dijadikan olahraga prestasi, renang pendidikan di sekolah-sekolah dan untuk kesehatan bagi pelakunya. Pada penelitian ini

olahraga renang yang dimaksudkan adalah olahraga renang untuk pendidikan oleh mahasiswa Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Mata kuliah renang terbagi atas tiga tingkatan yaitu renang dasar, renang pendalaman, dan renang spesialisasi. Tingkatan-tingkatan tersebut harus dijalani oleh mahasiswa apabila ingin menjadikan renang sebagai pilihan cabang olahraga yang ditekuni. Bagi mahasiswa Kepelatihan Olahraga, apabila ingin melanjutkan mata kuliah renang pendalaman dan renang spesialisasi harus lulus renang dasar dengan minimal nilainya B. Salah satu renang yang diajarkan setelah renang dasar adalah gaya punggung.

Agar mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan dalam belajar renang, terlebih dahulu haruslah memiliki pengetahuan mengenai teknik renang dan prinsip mekanisme yang terdapat dalam renang itu sendiri. Pengetahuan mengenai teknik gaya renang haruslah disadari pada prinsip mekanisme tertentu, yang berhubungan langsung dengan gerakan renang. Kekurangan atau ketiadaan, maupun pengabaian pengetahuan mengenai hal prinsip mekanisme ini akan berakibat gaya renang tidak tepat. Untuk berlatih renang, dosen perlu memiliki pengetahuan tentang strategi atau metodik mengajar dan kiat tertentu agar mahasiswa tidak mengalami kesulitan untuk melakukannya. Materi pelajaran harus disusun sedemikian rupa dari suatu rangkaian yang paling mudah menuju latihan yang paling sulit dan menganalisis setiap

kesalahan-kesalahan yang dilakukan mahasiswa dengan tujuan pengajaran yang diberikan pada mahasiswa dapat menjadi lebih baik.

Chalid (1999:14-23) konsep dasar biomekanika yang melandasi gerakan renang ialah pengapungan, tahanan, efek Bernoulli, hukum Newton ketiga, dan hukum pangkat dua.

a. Pengapungan (daya apung).

Pengapungan merupakan kondisi dasar yang penting untuk menentukan apakah tubuh mengapung di permukaan air atau tenggelam. Satu-satunya daya yang bekerja padanya adalah berat tubuhnya dan daya-daya vertical apa saja yang datang kepadanya. Jelasnya, hasil dari daya-daya vertical ini atau disebut juga daya apung yang datang dari air harus sama dengan besarnya berat tubuh.

Kesimpulan ini merupakan kondisi dasar untuk menentukan keadaan mengapung atau tenggelamnya suatu tubuh. Jika berat tubuh lebih besar dari daya apung *maximal* yang dapat diberikan oleh air, tubuh akan tenggelam. Kebalikannya, jika tidak, tubuh akan mengapung. Secara sistematis, tubuh akan mengapung hanya jika berat tubuh lebih kecil atau sama dengan daya apung *maximal*.

b. Tahanan (hambatan)

Tiga macam hambatan bagi seorang perenang dalam melakukan kegiatannya, yaitu: hambatan depan, hambatan kulit, dan hambatan belakang. Setiap gaya renang apakah gaya bebas, gaya dada,

gaya punggung, dan gaya kupu-kupu dalam tekniknya selalu mempunyai tiga bentuk hambatan tersebut.

1) Hambatan Depan

Hambatan depan adalah suatu hambatan yang disebabkan karena adanya tumbukan antara badan dengan air yang ada di depannya. Bentuk badan sangat berpengaruh terhadap hambatan di dalam air. Berenang dengan posisi badan yang tidak *streamline* (garis lurus) dan bentuk badan yang kurang menguntungkan akan menimbulkan hambatan yang lebih besar. Hambatan dari bentuk badan juga sering disebut dengan hambatan depan, maka disini hambatan depan yang paling kecil hambatannya bila tubuh *streamline*. *Streamline* maksudnya adalah suatu bentuk yang sedemikian rupa, sehingga bila dialiri oleh udara akan menghasilkan aliran udara yang kacau (*eddy motion*) dalam jumlah yang paling kecil.

2) Hambatan Kulit

Hambatan kulit sering juga disebut dengan hambatan gesekan. Hambatan ini terjadi disebabkan karena adanya gesekan air pada kulit perenang. Besar kecilnya hambatan kulit (hambatan gesekan) sangat ditentukan oleh kehalusan permukaan badan, luas permukaan, kecepatan gerakan renang, dan kekentalan air. Untuk itu para perenang tingkat dunia lebih sering menggunduli

kepalanya dan mencukur bulu yang ada di badannya untuk dapat mengurangi hambatan kulit ini.

3) Hambatan Belakang

Hambatan belakang atau sering juga disebut dengan hambatan gelombang. Hambatan belakang adalah suatu hambatan yang ditimbulkan karena adanya pusaran air di belakang perenang sewaktu meluncur. Karena air tertumbuk oleh tubuh bagian depan maka air akan menjadi melebar gelombangnya. Oleh sebab itu, adanya gelombang yang bertekanan negatif pada bagian belakang tersebut, akan menimbulkan air masuk di bagian belakang perenang dan tertarik oleh badan, maka terjadilah hambatan yang disebut dengan hambatan belakang.

c. Efek Bernoulli (*naikkan/lift*)

Efek Bernoulli menerangkan bahwa tangan perenang dapat dibentuk seperti sayap yang dapat menghasilkan naikkan. Daya naik yang diberikan oleh perbedaan tekanan ini diistilahkan dengan naikkan (*lift*). Daya ini selalu diberikan tegak lurus ke arah tahanan (*drag*), karena benda cenderung bergerak dari daerah bertekanan tinggi ke daerah yang bertekanan lebih rendah. Perbedaan tekanan ini mendorong tubuh naik dan membuatnya tetap di atas permukaan air (*streamline*).

d. Hukum Newton Ketiga (hukum aksi reaksi)

Suatu prinsip yang sering akan diperhatikan dalam semua teknik gaya renang adalah hukum ke tiga Newton atau hukum aksi

reaksi yang berbunyi 'Untuk semua aksi terdapatlah reaksi yang arahnya berlawanan dan besar tenaganya sama', artinya apabila suatu benda mengerjakan gaya pada benda lain, maka benda yang kedua ini mengerjakan pada benda pertama dengan gaya yang sama besarnya tapi arahnya berlawanan. Maksudnya, apabila seorang perenang mendorong dengan kekuatan tangannya 25 kilogram dan dengan kakinya 5 kilogram, maka hasilnya 30 kilogram itulah yang mendorong kaki kurang berhasil dalam meluncurkan perenang ke depan. Dalam keadaan seperti itu perenang harus menggunakan tenaga yang lebih besar untuk dapat mengatasinya.

e. Hukum pangkat dua (prinsip hukum kuadrat)

Tahanan suatu benda di dalam air atau cairan dan gas mendekati pangkat dua dari kecepatannya. Maksudnya, jika kecepatan suatu benda ditingkatkan menjadi dua kali lipat maka tahanan udara atau air akan meningkat empat kalinya. Hal ini merupakan alasan mengapa bergerak pada kecepatan tinggi mengeluarkan lebih banyak energi. Hukum fisiologis menyatakan bahwa energi yang dikeluarkan oleh otot mendekati pangkat tiga dari kecepatan kontraksi otot. Dengan kata lain, jika kecepatan tarikan suatu lengan di dua kali lipatkan, energi yang dikeluarkan meningkat sebanyak delapan kalinya.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga dengan aktivitas seluruh tubuh yang dilakukan di dalam air dengan

aturan-aturan baku yang telah ditetapkan oleh PB. PRSI serta memperhatikan konsep dasar biomekanika yang melandasi gerakan renang seperti pengapungan, tahanan, efek Bernoulli, hukum Newton ketiga dan hukum pangkat dua. Seorang perenang yang ingin berenang lebih cepat harus dapat menerapkan konsep dasar biomekanika yang melandasi gerakan renang. Oleh karena itu seorang dosen yang mengajar renang harus betul-betul memperhatikan teknik gerakan atau macam-macam gaya dalam renang serta didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang dominan dalam kemampuan renang.

2. Macam-Macam Gaya Renang

Berdasarkan bermacam-macam tujuan renang dan mengingat betapa besar arti serta fungsi dari renang, maka semakin lama renang bukannya semakin hilang dari perhatian manusia, bahkan yang terjadi adalah sebaliknya yakni perhatian renang semakin bertambah. Oleh para tokoh dikalangan olahraga renang, maka telah diusahakan untuk menciptakan teknik-teknik atau gaya-gaya renang, yang akan menjadi pedoman bagi para pengemarnya, sehingga olahraga renang dapat dilakukan dengan baik dan sempurna.

Dalam renang ada empat gaya, yaitu: gaya *crawl* / gaya bebas (*Freestyle*), gaya dada (*Breaststroke*), gaya punggung (*Backstroke*), dan gaya kupu-kupu (*Butterfly Stroke*). Gaya dada dan gaya bebas adalah gaya dasar, sedangkan gaya punggung dan gaya kupu-kupu adalah gaya lanjutan, artinya sebelum mempelajari gaya punggung dan gaya kupu-

kupu harus sudah menguasai gaya dada maupun gaya bebas terlebih dahulu. Dari keempat gaya tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

a. Gaya Bebas (*Freestyle*)

Gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping, sewaktu mengambil napas perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Gaya bebas juga berarti bahwa dalam suatu nomor pertandingan yang disebutkan demikian, perenang boleh melakukan renang gaya apa saja, kecuali dalam nomor perlombaan gaya ganti perorangan dan gaya ganti estafet, gaya bebas berarti gaya lain apa saja yang bukan gaya punggung, gaya punggung atau gaya kupu-kupu. Bagian dari tubuh perenang harus menyentuh dinding kolam saat selesai melakukan renang satu jarak (sepanjang kolam/lintasan) dan pada saat finish. Bagian dari tubuh perenang harus memecah permukaan air selama perlombaan, kecuali disaat melakukan

pembalikan dan sepanjang 15 meter setelah melakukan *start* dan setelah melakukan pembalikan, diperkenankan tenggelam sama sekali, pada jarak tersebut (15 meter), kepala harus sudah memecah permukaan air. (Gondo Soebedjo, 2005:7)

Pada renang gaya bebas, nomor yang dipertandingkan untuk putra adalah nomor renang jarak 100 m, 200 m, 400 m dan 1500 m, sedangkan untuk putri adalah 100 m, 200 m 400 m dan 800 m

b. Gaya Dada (*Breaststroke*)

Gaya dada merupakan gaya renang yang sudah ada sejak zaman dahulu, gaya ini tidak punah dan pada saat ini merupakan satu dari empat gaya renang yang diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang internasional, gaya dada nomor yang dipertandingkan untuk putra dan putri adalah nomor renang jarak 100 m dan 200 m. Gerakan pada gaya dada adalah Mulai dari gerakan pertama tangan setelah *start* dan setelah suatu pembalikan badan harus tetap menelungkup. Setiap saat tidak diperbolehkan berguling ke telentang. Selama perlombaan siklus gerakan (*stroke cycle*) harus satu gerakan tangan dan satu gerakan kaki dan demikian seterusnya. Gerakan kedua tangan selamanya harus serempak dan dalam bidang (plane) horizontal yang sama tanpa ada gerakan yang bergantian. Kedua tangan harus didorongkan bersama-sama dari punggung ke depan pada permukaan atau di bawah permukaan air. Kedua siku harus berada di bawah permukaan air kecuali saat gerakan terakhir untuk

melakukan pembalikan, saat pembalikan dan gerakan terakhir untuk finis. Kedua tangan harus ditarik ke belakang melampaui garis pinggul (hip), kecuali pada saat melakukan gerakan tangan pertama setelah *start* dan setelah melakukan pembalikan.

Selama satu siklus (*cycle*) gerakan, ada bagian kepala dari perenang yang memecah permukaan air. Setelah *start* dan setelah pembalikan *perenang* diperkenankan melakukan satu gerakan tangan kebelakang hingga ke kaki. Kepala harus memecah permukaan air setidaknya saat melakukan gerakan kedua sebelum ujung kedua lengan masuk ke air pada gerakan dimana jarak antara kedua lengan paling lebar. Satu gerakan kaki lumba-lumba (*dolphin*) ke bawah dilanjutkan dengan gerakan kaki gaya punggung diperkenankan selagi sepenuhnya berada di bawah permukaan air. Setelah itu semua gerakan kedua kaki selamanya harus serempak dan dalam bidang (*plane*) horizontal yang sama, tanpa gerakan yang bergantian (*alternating*).

Dalam gerakan menendang kedua kaki harus diarahkan ke luar. Tidak diperkenankan gerakan kaki menggunting (*scissors*), tendangan beralun (*flutter*) atau tendangan ke bawah (lumba-lumba) kecuali sebagaimana diatur dalam paragraph di atas. Memecah permukaan air dengan kedua kaki diperkenankan, tetapi tidak boleh diikuti dengan gerakan ke bawah dalam bentuk tendangan lumba-lumba (*dolphin*). Saat pembalikan atau waktu finis, sentuhan kedinding kolam harus dilakukan serempak dengan kedua tangan, baik pada permukaan,

diatas atau dibawah permukaan. Sebelum menyentuh dinding, kepala boleh tenggelam setelah tarikan tangan terakhir. Tetapi harus ada sesaat kepala memecah permukaan air sewaktu melakukan satu siklus gerakan lengkap terakhir ataupun pada saat gerakan tidak lengkap terakhir tersebut (sebelum menyentuh dinding).

c. Renang Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)

Renang gaya kupu-kupu dianggap sebagai gaya renang lanjutan, artinya para perenang untuk dapat berenang gaya kupu-kupu, telah bisa berenang dengan gaya berenang yang lain, seperti renang gaya dada, renang gaya bebas, dan gaya punggung. Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian, akan tetapi berdasarkan pengalaman bahwa gaya kupu-kupu diajarkan kepada mahasiswa (perenang) setelah menguasai teknik renang dengan gaya lain. Dibandingkan gaya renang lainnya, berenang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Gaya kupu-kupu dengan kaki dolphin (*Dolphin Butterfly Stroke*), atau ada pula yang menyebut dengan nama gaya lumba-lumba, dan gaya *Dolphin Kick*. Gaya ini diperkenalkan pertama kali oleh perenang *Jack Sieg* di Universitas IOWA pada tahun 1935. baru pada tahun 1952 gaya renang *Dolphin Butterfly Kick* diakui oleh FINA sebagai gaya renang tersendiri, dan masuk ke dalam nomor perlombaan renang, dengan

nama yang kita kenal sekarang adalah gaya kupu-kupu (Marzuki, Chalid. 1999 ; 90-92).

Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Pada awalnya gaya kupu-kupu merupakan modifikasi dari gaya punggung, dimana gerakan kakinya sama dengan gaya punggung, sedangkan gerakan lengannya (sapuan) berlawanan arah dengan gaya punggung. *Recovery* lengan dilakukan di luar air, tidak seperti gaya punggung dimana *recovery* lengan dilakukan di dalam air, sehingga gaya kupu-kupu ini dapat bergerak lebih cepat dibanding dengan gaya punggung. Gaya kupu-kupu ini disebut juga gaya punggung moderen. Perkembangan berikutnya gerakan tungkai gaya kupu-kupu menggunakan gerakan meniru gerakan ekor ikan *dolphin*, sehingga gaya ini disebut gaya *dolphin*. Dengan gerakan tungkai ikan *dolphin* ternyata hasilnya lebih cepat dibandingkan dengan menggunakan

gerakan tungkai gaya punggung. Hingga sekarang setiap perlombaan renang gaya kupu-kupu selalu menggunakan gaya *dolphin kick*.

3. Hakekat Renang Gaya Punggung

a. Pengertian

Renang merupakan aktivitas seluruh tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju kemudian gerakan-gerakan itu diatur dan ditetapkan sebagai aturan baku sehingga menjadi suatu aktivitas olahraga air yang terus berkembang. Akibat kemajuan-kemajuan dari ilmu pengetahuan dan teknologi, gerakan-gerakan renang itu berkembang menjadi empat macam gaya renang yang diperlombakan pada saat ini yaitu : renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu dan renang gaya punggung (Dadeng Kurnia, 1998).

Gaya punggung adalah gaya berenang yang sudah dikenal sejak zaman kuno, pertama kali dipertandingkan di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah gaya bebas, pada dasarnya renang gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas. Posisi punggung pada renang gaya punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan

hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan.

Pada waktu berlomba Start renang gaya punggung dilakukan dari dalam kolam, perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam

Renang gaya punggung dianggap sebagai gaya renang lanjutan, artinya para perenang itu sudah dapat berenang gaya punggung jika telah bisa berenang dengan gaya renang yang lain, seperti gaya dada dan gaya bebas. Memang belum ada teori yang mengharuskan demikian, akan tetapi berdasarkan pengalaman bahwa gaya punggung diajarkan kepada murid/perenang setelah menguasai teknik renang dengan gaya yang lain.

b. Teknik Renang Gaya Punggung

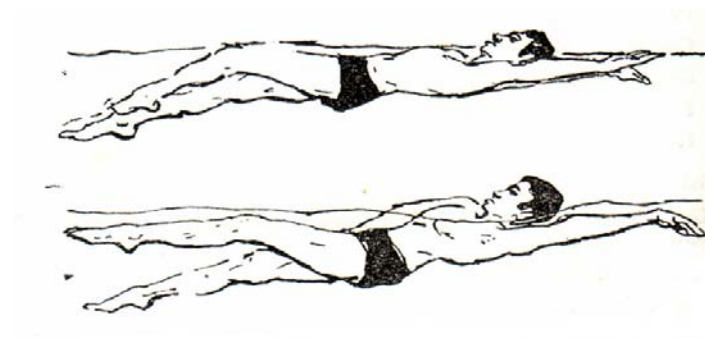
Pada teknik renang gaya punggung ada beberapa gerakan yang perlu dipahami, menurut Marzuki (1999-2000 :72-73,82-88) meliputi: “a. Posisi tubuh, b. Gerakan kaki, c. Gerakan lengan, d. Gerakan Pernafasan dan Koordinasi. Berdasarkan pendapat di atas maka akan diterangkan secara rinci sebagai berikut :

1) Posisi tubuh saat berenang gaya punggung (body position)

- a) Posisi tubuh hidro dinamis untuk streamline, hampir sejajar dengan permukaan air.
- b) Usahakan agar bisa sedatar mungkin/sehorizontal mungkin, sikap ini baru dapat dilakukan, apabila kaki digunakan cukup efektif.



- c) Irama kaki naik turun atau aksi kaki digunakan lebih dalam dibandingkan aksi kaki pada gaya bebas.

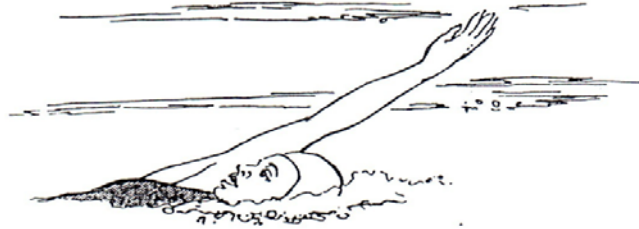


Gambar 2 : Gerakan kaki dalam renang gaya punggung mempengaruhi posisi kepala menjadi rileks dan santai (tenang) serta stabil

Sumber : (Soeharsono, dkk : 1974 : 22)

- d) Posisi kepala pada gaya punggung, ini merupakan kunci dalam gaya punggung, pada dasarnya seperti yang bersangkutan tidur di air. Posisi kepala seharusnya sangat tenang, air seharusnya

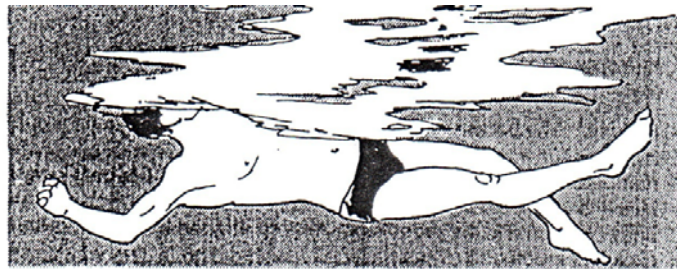
menyentuh sebatas telinga saat perenang terlentang di air, sehingga kepala dan mata sedikit diangkat naik ke arah kaki.



Gambar 3 : Posisi kepala yang tepat mempertahankan telinga pada garis air, mata sedikit diarahkan ke kaki dan kepala tenang.

Sumber : (Marzuki, 2004: 73)

- e) Tubuh harus berputar pada rotasinya hingga mencapai sudut 45° dengan garis tengah.



Gambar 4 Putaran tubuh dapat mengurangi bentuk tahanan dan meningkatkan kecepatan.

Sumber : (Marzuki, 2004 : 72)

- 2) Gerakan rotasi tangan dalam renang gaya punggung (hand rotation)

Rotasi tangan pada gaya punggung terdiri dari beberapa fase, yaitu:

- a) Fase masuknya tangan ke permukaan air (entry phase).

(1) Didahului dengan masuknya ujung jari kelingking, dengan sikap ini telapak tangan akan mengarah keluar

- (2) Untuk memperoleh kedalaman pada saat masuknya tangan, pada akhir putaran lengan, agar dibantu dengan rotasi tubuh semaksimal mungkin dimana bila lengan kanan masuk, rotasi yang dilakukan dengan mengangkat bahu secara adalah bahu kiri. Begitu pula dengan sebaliknya, sehingga angkatan bahu naik hingga diatas permukaan air, akan mendorong lengan yang masuk permukaan air, akan mendorong sebagaimana yang diharapkan.
- (3) Fase masuk tangan ke dalam air, berakhir sebelum fase menangkap akan dimulai pada kedalaman antara 25–35 cm.
- b) Fase menangkap (*catch phase*)

Pada kedalaman antara 25 – 35 cm, fase menangkap dilakukan dimana sudut yang dibentuk antara lengan dengan tangan pada pergelangan adalah 60°.

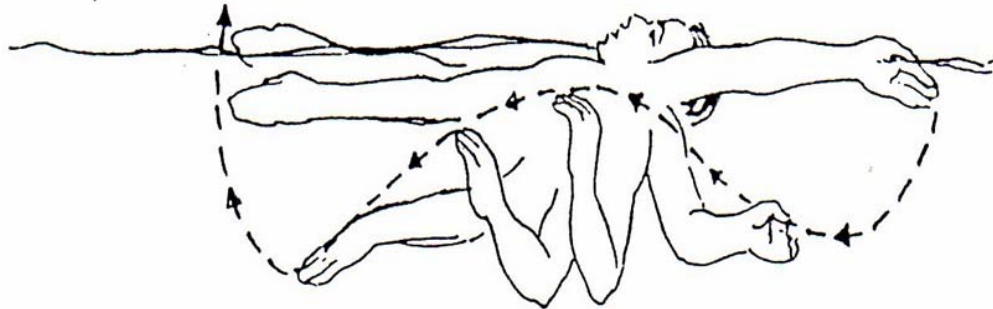
- c) Fase menarik (*pull atau inward sweep*)

- (1) Pada fase ini dikerjakan agar telapak tangan dan lengan bagian bawah bergerak lebih dahulu
- (2) Saat melakukan fase ini agar diperhatikan telapak tangan pada posisi menyapu ke dalam (*inward sweep*) dengan sudut yang cukup dan usahakan akhir dari sapuan ke dalam ini membentuk sudut antara 90° hingga 100° pada siku, sehingga patokan dapat digunakan agar ujung-ujung jari berada di bawah permukaan air pada kedalaman 7-18 cm dari permukaan air.

- (3) Pola tarikan yang dikerjakan adalah pola “S”
 - (4) Hindarkan saat melakukan fase menyapu ke dalam atau fase tarikan, agar sikut tidak lebih dahulu ditarik dan hal semacam ini berakibat turunnya sikut tanpa bermanfaat untuk bergerak maju (*drops elbow*)
- d) Fase menekan (*pressure phase*)
- (1) Fase menekan adalah fase dimana tangan melakukan tekanan akhir
 - (2) Telapak tangan menghadap kedepan dengan arah sejajar panjang tubuh menghadap bagian bawah tubuh, sikap ini membantu akselerasi lengan disaat mengerjakan fase menekan, sehingga bahu terbawa naik.
 - (3) Fase menekan dimulai dari bawah bagian bahu hingga berakhir pada kedalaman 20 – 30 cm dari punggung tangan ke atas permukaan air.
 - (4) Akhir dari fase menekan dikerjakan dengan seluruh bagian lengan dan lecutan telapak tangan.
- e) Fase Istirahat (Recovery Phase)

Fase istirahat dimulai setelah telapak tangan melakukan akhir fase menekan dengan lecutan hingga lengan keluar dari permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu keluar dari permukaan air dan recovery bahu berputar ke atas dan keluar air sebagaimana tangan yang berlawanan memulai tangkapannya. Recovery bahu diputar ke arah dalam, keluar dari air dengan angkatan bahu yang benar sebagaimana

perenang melihat keatas tangan lurus pada siku, pergelangan dan jari-jari kesemuanya dalam suatu garis lurus diatas bahu, berakhir disaat kelingking akan mulai masuk permukaan air diatas kepala.

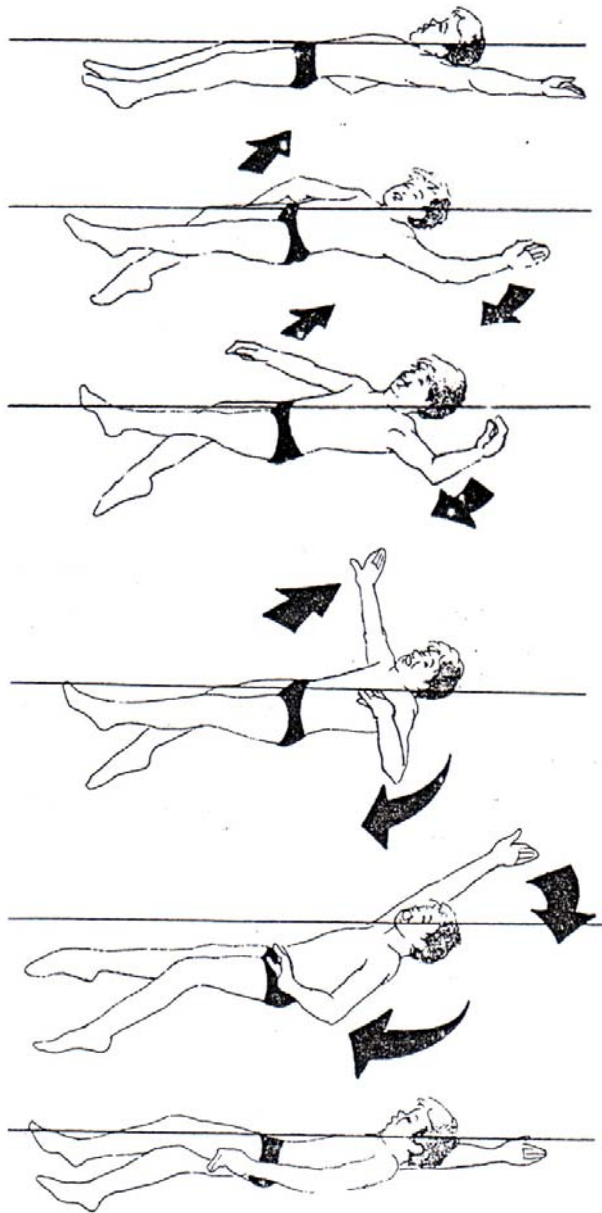


Gambar 5 Tarikan tangan yang komplit pada gaya punggung, mulai dari tangan masuk air pada jari kelingking sampai keluar pada ibu jari.

Sumber : (Marzuki, 2004 : 75)

- 3) Gerakan kaki (kicking)
 - a) Pada prinsipnya gerakan kaki pada gaya ini sama seperti pada gaya bebas dengan sumber gerak pada pangkal paha.
 - b) Gerak kaki pada gaya punggung harus seimbang dengan perputaran tubuh pada porosnya.
 - c) Saat kaki bergerak ke atas permukaan air, agar diperhatikan bahwa gerakan itu bukan akibat lutut yang ditarik keatas hingga dapat menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai kaki bawah.
 - d) Irama kaki gaya punggung untuk jarak 200 m akan lebih dalam dibanding yang akan turun di nomor 100 m

- e) Sebagai patokan saat tungkai kaki bawah turun, maka jarak dari permukaan air adalah antara 30 – 40 cm
- f) Daya lentuk pergelangan kaki pada gaya ini mempunyai peran yang sangat menentukan untuk melakukan dorongan maju.



Gambar 6 : Gerakan Kaki
Sumber : (Effendi, 1985 : 23-24)

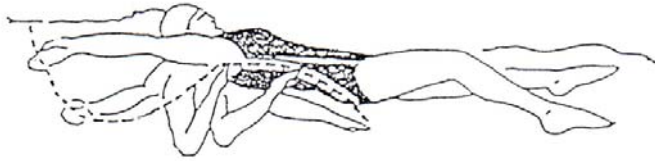
4) Gerakan pernafasan (*breathing*)

Bernafas mempengaruhi daya apung tubuh dan akhirnya sangat mempengaruhi pukulan. Meskipun sikap tubuh pada gaya ini dapat memungkinkan setiap orang dapat mengambil nafas kapan dan bilamana diinginkan, tetapi untuk menghindari kemungkinan terisapnya air, terutama melalui hidung. Hal terbaik dapat dicapai dengan bernafas pada saat masuknya tangan dan mengeluarkan nafas pada masuknya tangan yang berlawanan. Sebagai patokan, apabila yang bersangkutan mampu mengambil udara dengan memutar kepala kearah kanan, maka sebagai padanannya adalah disaat gaya punggung mengambil nafas/udara disaat diam membuang sisa pembakarannya disaat tangan kiri melakukan fase istirahat. Penarikan nafas pada masuknya tangan yang dominan dan mungkin sangat efektif dalam membantu kekuatan. Hal terpenting adalah mengembangkan irama bernafas sebagaimana pada gaya lainnya. Pelatih renang kenamaan dari Amerika Serikat, Donald L. Gambriel menganjurkan agar latihan-latihan hypoxic pada gaya punggung dengan 2/1 – 3/1.

5) Gerakan koordinasi

a) Gaya punggung arah pandang samping

- (1) Tungkai kanan masuk permukaan air dengan kelingking lebih dahulu diatas perpanjangan garis bah,tangan kiri melakukan tekanan terakhir di bawah pinggul/pangkal paha.



Gambar 7. Awal gerakan tarikan tangan kanan
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 82)

- (2) Tangan kanan setelah masuk dalam dengan bantuan rotasi tubuh, lanjutkan dengan melakukan sapuan ke dalam dimana siku membengkok untuk melakukan gerak menarik. Untuk menambah tenaga secara maksimal, rotasi tubuh pada porosnya merupakan gerak yang diperlukan. Bahu kiri diusahakan berada diatas permukaan air untuk membantu mendorong tangan kanan lebih dalam di bawah permukaan air.

Gambar 8 bahu lengan tangan kanan berkontribusi
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 83)

- (3) Tangan kanan mulai melakukan fase menekan, tangan kiri melakukan fase istirahat dengan putaran lurus vertikal di atas permukaan air. Sikap kepala harus tetap lurus diperpanjang garis tubuh, terutama untuk mempertahankan sikap tubuh seimbang.



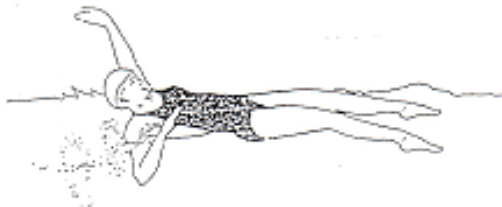
Gambar 9 Tangan kanan mulai melakukan fase menekan
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 83)

- (4) Ketika tangan kanan melakukan fase tarikan dengan jangkauan maksimum dan kemudian akan melakukan fase mendorong, tangan kiri masuk ke permukaan air dengan kelingking masuk terlebih dahulu.



Gambar 10. tangan kanan melakukan fase tarikan
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 84)

- (5) Saat tangan kiri telah masuk permukaan air dan tangan kanan juga telah melakukan fase menekan.



Gambar 11. pergantian fase oleh tangan kanan dengan tangan kiri
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 84)

- (6) Dengan bahu naik keatas permukaan air, maka tangan kiri akan masuk lebih dalam.

Diperhatikan saat masuk tangan kiri lebih dalam dan sikap tubuh miring, maka kaki kanan dengan sumber tenaga dari pangkal paha mulai melakukan gerak tendangan.



Gambar 12 : bahu dengan tangan kiri berkontribusi
Sumber : (Marzuki, 1999 : 85)

- (7) Sikap tubuh menyamping kekiri, akan mengangkat tangan kanan keluar permukaan air dan pada sikap ini secara otomatis memperkuat fase menyapu/menarik ke dalam dengan sudut yang dibentuk pada siku



Gambar 13 : sikap tubuh menyamping kekiri
Sumber : (Marzuki, 1999 : 85)

- (8) Tangan kanan akan berakhir mengerjakan fase istirahat dan masih berada di atas permukaan air, sedangkan tangan kiri baru akan memulai fase mendorong atau menekan. Perhatikan kaki kanan melakukan gerakan tendangan.



Gambar 14 : Kaki kanan melakukan gerakan tendangan
Sumber : (Marzuki, 1999 : 86)

b) Gaya punggung arah pandang depan

(1) Saat tangan kiri masuk permukaan air dimulai kelingking.

Dorong tangan kiri masuk lebih dalam dibantu dengan rotasi bahu kanan naik keatas permukaan air.



Gambar 15 : tangan kiri masuk permukaan air
Sumber : (Marzuki, 1999 : 86)

(2) Serentak tangan kanan melakukan istirahat diatas permukaan air, tangan kiri mulai melakukan fase menyapu ke dalam



Gambar 16 : tangan kanan istirahat – tangan kiri menyapu ke dalam
Sumber : (Marzuki, 1999 : 87)

(3) Tangan kiri akan berakhir melakukan fase menarik atau menyapu ke dalam, tangan kanan akan berakhir melakukan fase istirahat dan memulai fase masuk tangan ke permukaan air. Serentak tangan kanan masuk ke permukaan air, tangan kiri mulai melakukan fase mendorong dan menekan hingga tangan kanan penuh masuk permukaan air dan tangan kiri lengkap melakukan fase menekan dan berakhir di bawah pangkal paha.



Gambar 17 : akhir gerakan tangan gaya punggung
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 87)

- (4) Pola yang sama bila mengerjakan rangkaian gerak untuk tangan yang berlawanan



Gambar 18 : Akhir gerakan rangkaian tangan
 Sumber : (Marzuki, 1999 : 88)

4. Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya sebab-musabab dan perkaranya. Menurut Bloom dalam Sudijono (2005:51) "Analisis adalah keterampilan untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan di antara bagian-bagian factor-faktor yang satu dengan yang lain. Tujuan dari analisis adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat penguasaan

seseorang terhadap keterampilan yang dilakukannya setelah melakukan pembelajaran.

Analisis yang dilakukan adalah menginventarisir kesalahan, serta untuk mencari penyebab kesalahan-kesalahan, serta untuk mencari solusi kesalahan teknik renang gaya punggung tersebut hal ini dengan memperhatikan teknik-teknik dalam renang gaya punggung yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan rotasi tangan, gerakan pernapasan dan gerakan koordinasi. Dalam menganalisis kesalahan gerakan renang gaya punggung ini hal-hal yang perlu diperhatikan pada posisi tubuh yaitu:

- a. Posisi tubuh yang *streamline*.
- b. Perputaran tubuh terhadap rotasinya.
- c. Posisi panggul.
- d. Sikap pandangan dan
- e. Posisi kepala.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada gerakan rotasi tangan (*hand rotation*) yaitu:

- a. Bagaimana fase masuknya tangan ke permukaan air (*entry phase*).
- b. Fase menangkap (*catch phase*)
- c. Fase menarik (*pull atau inward sweep*)
- d. Fase menekan (*pressure phase*) dan
- e. Fase istirahat (*recovery phase*)

Gerakan kaki (*kicking*) prinsipnya gerakan kaki yang perlu diperhatikan yaitu :

- a. Bagaimana sumber gerakan kaki dilakukan.
- b. Perputaran tubuh pada porosnya terhadap gerakan kaki

- c. Gerakan kaki (tunggai bawah) saat bergerak ke atas permukaan air
- d. Gerakan saat tunggai kaki bawah turun
- e. Daya lentur pergelangan kaki saat mendorong.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada pernapasan (*breathing*) yaitu :

- a. Gerakan lengan saat pengambilan dan pembuangan nafas
- b. Irama pernapasan
- c. Posisi kepala.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada koordinasi yaitu :

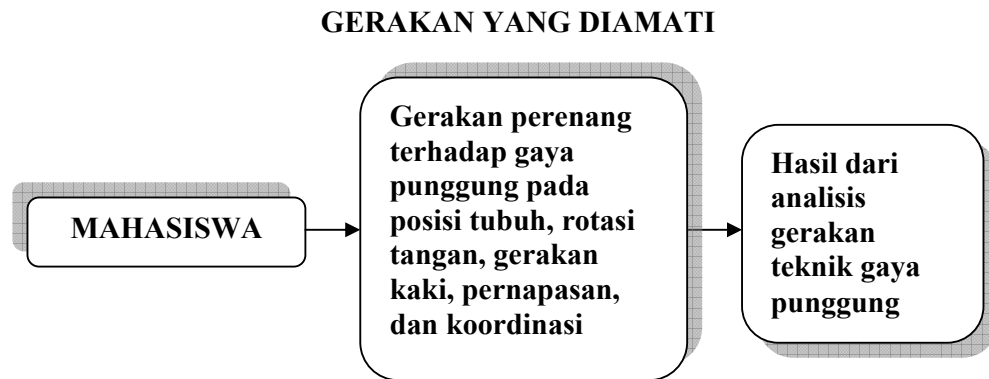
- a. Koordinasi kaki – nafas
- b. Koordinasi tangan - nafas
- c. Koordinasi tangan kanan - kiri
- d. Serta bagaimana rangkaian gerakan antara posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, dan pernapasan.

B. Kerangka Konseptual

Sebagaimana yang telah diterangkan di atas bahwa bentuk-bentuk kesalahan gerakan di dalam melakukan gerakan teknik renang gaya punggung, yang sering terjadi mulai dari posisi tubuh (*body position*) sampai dengan gerakan koordinasi, dari bentuk-bentuk kesalahan ini akan dapat diamati gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa (sampel).

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka yang dilihat adalah jenis kesalahan gerakan teknik renang gaya punggung yang akan dibandingkan dengan teknik yang benar. Untuk lebih jelas dan pahami tentang konseptual

diatas, maka berikut ini akan digambarkan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut :



Gambar 19 : Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat penguasaan gerak teknik dasar renang gaya punggung pada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *Judgement* dengan pengambilan Nilai Tengah (NT) terhadap dua puluh satu (21) orang sampel pada teknik renang gaya punggung diperoleh hasil tingkat penguasaan teknik pada indikator posisi tubuh sebesar 61,33%, kemudian pada indikator gerakan rotasi tangan (*Hand Rotation*) sebesar 60,38%, kemudian pada indikator gerakan kaki (*Kicking*) sebesar 59,81%. Selanjutnya tingkat penguasaan teknik pada pernapasan (*Breathing*) sebesar 61,27%, kemudian tingkat penguasaan teknik pada koordinasi sebesar 61,19%.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 21 orang Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan FIK UNP, di peroleh tingkat penguasaan teknik renang gaya punggung adalah 60,80%, tergolong kategori cukup.

B. Saran

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

1. Kepada pelatih atau dosen-dosen renang, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini, agar dapat meningkatkan dan memperhatikan kualitas

teknik renang gaya punggung yang dimiliki mahasiswa supaya dimasa yang akan datang kualitas renang gaya punggung mahasiswa menjadi lebih baik.

2. Kepada lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan agar menyediakan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran mata kuliah renang untuk dapat digunakan mahasiswa dalam proses pembelajaran renang agar tujuan pembelajaran renang dapat tercapai dengan baik.
3. Kepada mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengikuti renang pendalaman dan spesialisasi agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang dan juga menambah jam latihan renang diluar tatap muka perkuliahan.
4. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti tentang analisis teknik 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dinata, Marta. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- FIK. 2007. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*. Padang : FIK UNP
- Ebel, R.L, dan Fersbie, D.A, (1972), *Essencials Of Edocation Measurement*. New York: Prentice Hall.
- Entang. 1983. *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Pengajaran Remedi*. Jakarta: P2LPTK.
- Kurnia, Dadeng. 1998. *Teori dan Praktek Latihan Renang Prestasi Jangka Panjang, Bahan Pelatihan Renang*. Jakarta: Menteri Negara dan Olahraga.
- Maidarman. 2009. *Pengajaran renang*. Padang : FIK UNP
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Marzuki, Chalid. 2004. *Sains Dalam Kepelatihan Renang*. Padang : FIK UNP
- Mardalis, 1995. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara
- Orr, C. Rob, Tyler, Jane B and Knudsen, Arvid S. Tanpa Tahun. *Dasar-Dasar Renang*. Terjemahan. Terjemahan oleh S. Anwar Effendie. 1985. Bandung: Angkasa Bandung.
- Soeharsono, dkk. 1974. *Renang Bagi Pemula*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan Pemuda. Depdikbud.
- Sudijono, Anas.2005. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Melatih*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Sudjana. 1989. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. 2004. *Pengetahuan training olahraga*. Padang. FIK-UNP
- UU No 20 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*