

**ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA
ATLET PEMULA SEA RIA AQUATIC**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Serjana Pendidikan**



IKHWANUL IKSAN

NIM 2019/19087198

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

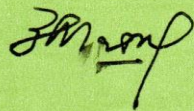
Judul : ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG
GAYA DADA ATLET PEMULA *SEA RIA AQUATIC*
Nama : Ikhwaniul Iksan
NIM/BP : 19087198/2019
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Maret 2024

Diketahui Oleh

Kepala Departemen Keperawatan

Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes
NIP.196311041987031002



Dr. Umar, MS. AlFO
NIP. 19610615 198703 1003

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ikhwani Iksan

NIM : 19087198/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen Keperawatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Dengan Judul :

ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA
ATLET PEMULA *SEA RIA AQUATIC*

Padang, 8 Maret 2024

Tim Penguji

Tanda Tangan

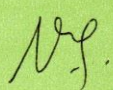
1. Ketua Dr. Umar, MS, AIFO

1. 

2. Sekretaris Dr. Argantos, M.Pd

2. 

3. Anggota Naluri Denay, S.Pd., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya. tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Pemula *Seria Aquatic***” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2024

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 10,000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Indonesian national emblem and the text '10000', 'METERAI KEPOROS', and '8D28BAMX73592088'.

Ikhwanul Iksan
NIM/BP. 19087198/2019

ABSTRAK

Ikhwanul Iksan. 2024. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Pemula *Sea RIA Aquatic*" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang kemampuan keterampilan teknik gerak renang gaya dada yang dilakukan oleh atlet pemula *SeRIA Aquatic*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada atlet pemula *SeaRIA Aquatic*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kolam renang UNP. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang pemula *Sea RIA Aquatic*, yang berjumlah 13 orang atlet putra dan 7 atlet putri. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan format Penilaian teknik renang gaya dada yang dilakukan oleh 3 orang *judgement* (penilai) yang memiliki keahlian dalam cabang olahraga renang. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan rumus tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tingkat penguasaan keterampilan teknik gerak renang gaya dada diperoleh sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 68,45% dengan tingkatan Baik. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 42,20% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 45,36% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 40,70% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 47,13% dengan tingkatan Cukup. Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh penguasaan keterampilan gerak teknik renang gaya dada adalah sebesar 50,72%(51,00%) tergolong pada kategori Cukup.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet Pemula Sea RIA Aquatic”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendo'akan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Kepada Bapak Dr. Umar, MS, AIFO sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan berupa kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana perkuliahan.
4. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku kepala Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Kepada bapak Dr. Argantos, M.Pd dan bapak Naluri Denay, S.Pd., M.Pd sebagai penguji skripsi.
6. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dalam mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka Universitas Negeri Padang Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Ibu Meriani Armen, selaku Pelatih Renang yang telah memberikan tempat untuk melakukan penelitian di klub renang.
9. Teman-teman mahasiswa khususnya angkatan 2019 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2024

Ikhwanul Iksan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Renang	8
2. Hakikat Renang Gaya Dada	10
3. Teknik Renang Gaya Dada.....	11
B. Penelitian Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Definisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	35
1. Posisi Tubuh	35
2. Gerakan Rotasi Tangan	37
3. Gerakan kaki	39
4. Pernafasan	41
5. Koordinasi Gerakan	43
B. HASIL PENELITIAN	45
C. PEMBAHASAN	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran	52

DAFTAR RUJUKAN	52
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar.1 Posisi tubuh renang gaya dada	12
Gambar.2 Gerakan tangan renang gaya dada	14
Gambar.3 Gerakan kaki renang gaya dada	15
Gambar.4 Gerakan pengambilan nafas renang gaya dada	16
Gambar.5 Gerakan koordinasi renang gaya dada	17
Gambar.6 Kerangka konseptual	22
Gambar.7 Instrumen 50 Meter Renang Gaya Dada	29
Gambar.8 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk posisi tubuh	36
Gambar.9 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan rotasi tangan	38
Gambar.10 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan gerakan kaki	40
Gambar.11 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan pernafasan.....	42
Gambar.12 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan koordinasi	44
Gambar.13 Histogram batang data dari hasil penilaian gerak teknik keseluruhan renang gaya dada	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi <i>Club Sea RIA Aquatic</i>	4
Tabel 2. Populasi dan Sampel	25
Tabel 3. Penilaian teknik.....	30
Tabel 4. <i>Judgement</i> teknik renang	31
Tabel 5. Kriteria Penilaian	33
Tabel 6. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk posisi tubuh	36
Tabel 7. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan rotasi tangan	38
Tabel 8. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan kaki	40
Tabel 9. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk gerakan pernafasan	42
Tabel 10. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak teknik renang gaya dada untuk koordinasi Gerakan	44
Tabel 11. Distribusi frekuensi data dari hasil penilaian gerak Keseluruhan teknik renang gaya dada	46
Tabel 12. Rangkumana analisis data penguasaan gerak teknik renang gaya dada atlet <i>Sea RIA Aquatic</i>	47
Tabel 13. Kriteria Penilaian untuk menyimpulkan Hasil Penelitian.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada.....	56
2. Tabulasi Penilaian Teknik Renang Gaya Dada dari 3 orang <i>judgement</i>	59
3. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerak Posisi Tubuh	61
4. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerak rotasi tangan	62
5. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Gerakan kaki...	63
6. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Pernafasan.....	64
7. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Koordinasi Gerakan	65
8. Deskripsi Data Analisis Teknik Renang Gaya Dada secara keseluruhan....	66
9. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia selama berabad-abad. Olahraga ini tidak hanya menyediakan kesenangan dan rekreasi, tetapi juga menawarkan manfaat kesehatan yang signifikan dan menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kebugaran fisik. Dalam olahraga renang, terdapat berbagai gaya renang, dan salah satu gaya yang mudah dilakukan adalah gaya dada.

Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Bahwa olahraga prestasi bukan hanya dikenal di dalam Indonesia saja tetapi sudah di kenal di tingkat Internasional. Yang mana saat sekarang olahraga renang ini sangat menjamin bagi atlet yang mempunyai prestasi. Selain mengangkat kehormatan bangsa olahraga renang juga mempunyai

cabang- cabang nomor yang di perlombakan yang mempunyai daya tarik atlet untuk menguasai semua gaya yang ada dalam olahraga renang. Manfaat olahraga sangat lah banyak terhadap aktivitas kesehatan individu dan manfaat lainnya olahraga juga meningkatkan kondisi tubuh agar tidak terkena penyakit, membakar kalori, membentuk otot tubuh dan. Olahraga renang bisa membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar.dengan kebugaran tersebut dapat menciptakan kenyamanan pikiran dalam beraktifitas sehari hari.

Renang gaya dada adalah teknik berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Namun, teknik renang gaya dada berbeda dengan gaya bebas, batang tubuh ketika melakukan gaya dada selalu berada dalam keadaan tetap. Posisi tubuh ketika melakukan renang gaya dada harus stabil, sehingga tangan dan kaki dapat bergerak secara simultan untuk mendorong badan maju ke depan. Ketika berenang menggunakan gaya dada, penting untuk memposisikan kepala dan badan dengan benar karena hal tersebut mampu mengefisiensikan tubuh ketika berenang sehingga melindungi leher dari cedera. Gaya dada merupakan gaya berenang yang cukup santai sehingga variasi gerak ini populer digunakan untuk tujuan bersenang-senang. Menggunakan gaya dada saat berenang akan memungkinkan perenang mengambil nafas saat mulut sedang berada di atas permukaan air setelah 2 sampai 4 kali menggerakkan tangan dan kaki. Renang gaya dada memiliki gerakan yang halus sehingga tidak mudah membuat tubuh cepat lelah ketika berenang. Oleh karena itu, renang gaya dada memiliki kecepatan paling lambat dibandingkan teknik renang yang lain.

Renang gaya dada merupakan gaya yang mudah dilakukan dan paling lambat dari gaya yang lain tetapi banyak atlet tidak sepenuhnya mencapai waktu terbaik itu terbukti pada saat latihan dan hasil dari perlombaan. Dengan kata lain khususnya untuk atlet pemula *Sea RIA Aquatic* gaya dada belum sepenuhnya seperti yang diharapkan. Padahal banyak atlet yang memiliki minat renang gaya dada tapi tidak mampu berprestasi dengan baik di gaya dada tersebut. Hal ini di buktikan pada klub *Sea RIA Aquatic*. Klub renang *Sea RIA Aquatic* memiliki pelatih yaitu ibuk Meriani Armen. Sejarah klub ini didirikan dari Oktober 2018 tetapi secara legalitas Pengcap Akuatik Pesisir Selatan dimulai pada bulan April 2021. Awal mula berdiri klub ini hanya melatih atlet yang dasar saja belum ada yang dikategorikan prestasi akan tetapi setiap tahunnya klub ini bertambah atletnya dari awalnya 3 orang sampai sekarang kalau di total sudah melebihi sekitar 45 orang dari pemula dan atlet prestasi. Semenjak bulan Juli 2021 klub ini mulai latihan untuk prestasi, jadwal latihan untuk prestasi ini yaitu pagi dan sore hari di tambah dengan pembebanan atau latihan diluar kolam. Untuk prestasi klub ini semenjak O2SN SD tahun 2021 sudah ada mendapatkan medali di mulai dari lomba yang di adakan di tingkat daerah seperti Darmasraya, Payakumbuh, Sijunjung, Kota Padang pada lomba tersebut klub *Sea RIA Aquatic* sudah ada yang mendapatkan perolehan medali baik itu medali emas, perak, dan perunggu.

Sedangkan di tingkat Sumatera klub ini juga pernah mengikuti lomba yaitu di Riau dan Teratai Gor Agus Salim Kota Padang. Yang mana klub ini juga sudah mendapatkan Perolehan medali yaitu Emas, Perak, dan Perunggu.

Dari hasil beberapa lomba yang telah di adakan terutama kejuaraan Ngalau *Swimming Club* di Payakumbuh yang di ikuti oleh atlet Sumatera Barat dimana atlet *Sea RIA Aquatic* Sangat Sedikit yang memperoleh medali emas terutama di gaya dada, tetapi lebih banyak medali gaya kupu-kupu dan gaya bebas itu terbukti bahwa dari KU VI yaitu Muhammad Riberi Gerian menjadi atlet penyumbang medali emas yang terbanyak. Untuk lebih jelas bisa dilihat dibawah ini bukti nyata tentang prestasi klub renang *Sea RIA Aquatic* dari tahun 2021 sampai 2023.

Tabel.1 Prestasi *Club Sea RIA Aquatic*

Tahun	Perlombaan	Pencapaian
2021	Atlanta Swimming Champion Se Sumatera	Peringkat ke 5
2022	Bengkulu Open Swimming se Sumatera	Peringkat ke 8
2022	Minangkabau Open Open Cup 1	Peringkat ke 1
2023	Minangkabau Open Open Cup 2	Peringkat ke 1

Sumber: Pelatih Renang *Club Sea RIA Aquatic*

Berdasarkan hasil data prestasi atlet *Sea RIA Aquatic* telah ada peningkatan dengan peringkat 1 selama 2 tahun berturut-turut hal ini menjadi suatu kebanggaan yang dapat dirasakan oleh atlet dan pelatih, tentu tidak lepas dari atlet penyumbang medali terbanyak yaitu Muhammad Riberi Gerian di KU VI dan Fathur zenadri di KU IV yang menjadi atlet andalan di klub renang *Sea RIA Aquatic*.

Dari hasil data prestasi dan informasi yang diperoleh dari pelatih *Sea RIA Aquatic*, penulis tertarik ingin melakukan penelitian terhadap pada atlet pemula untuk mengetahui kemampuan penguasaan teknik dasar renang gaya dada. Hal ini didukung karena atlet prestasi sudah memberikan hasil yang memuaskan selama 2 tahun.

Jadi peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian pada atlet pemula agar bisa membantu pelatih untuk memberikan gambaran nyata sejauh mana penguasaan keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, diketahui ada beberapa factor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar renang gaya dada atlet pemula *Sea RIA Aquatic* antara lain:

1. Teknik dasar juga berpengaruh terhadap prestasi perenang, teknik merupakan salah satu yang terpenting dalam renang gaya dada dimana teknik dasar pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic* belum maksimal.
2. Kondisi fisik yang masih tidak maksimal dapat mempengaruhi prestasi pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic*.
3. Mental yang kurang stabil menyebabkan rendahnya prestasi atlet-atlet renang *Sea RIA Aquatic*.
4. Pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renang gaya dada atlet *Sea RIA Aquatic*.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan, ada banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah ini dibatasi pada analisa keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang akan di teliti penulis dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic*

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar renang gaya dada pada atlet pemula *Sea RIA Aquatic* Tahun 2023.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan mafaat:

1. Secara teoritis, peneliti ini dapat digunakan sebagai memperkaya keilmua terutama tentang keterampilan teknik dasar renang gaya dada dalam olahraga renang.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan oleh:
 - a. Peneliti, sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar serjana pendidikan di Departemen Kepelatihan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi pelatih *Sea RIA Aquatic* sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi atlet pemula renang pada gaya dada.
- c. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaan teknik renang gaya dada.
- d. Untuk menambah bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang *judgement* dengan pengambilan rata-rata terhadap 13 orang sampel pada gerak teknik renang gaya dada diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut: : (1) Tingkat penilaian untuk posisi tubuh adalah 58,45% dengan tingkatan Cukup. (2) Tingkat penguasaan gerakan rotasi tangan adalah 42,20% dengan tingkatan Cukup. (3) Tingkat penguasaan gerakan kaki adalah 45,36% dengan tingkatan Cukup. (4) Tingkat penguasaan pernafasan adalah 40,70% dengan tingkatan Cukup. (5) Tingkat penguasaan koordinasi gerakan gerak adalah 47,13% dengan tingkatan Cukup.

Dengan demikian hasil penelitian secara keseluruhan dari 13 orang sampel Atlet renang *Sea RIA Aquatic*, diperoleh tingkat penguasaan keterampilan gerak teknik renang gaya dada sebesar 50,72% (51,00%), tergolong pada kategori Cukup.

B. Saran

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

1. Pelatih, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini agar dapat menjadi acuan untuk meningkatkan dan memperhatikan kualitas gerak teknik renang gaya dada yang dimiliki Atlet renang *Sea RIA Aquatic*.

supaya kedepannya kualitas atlet renang gaya dada menjadi lebih baik untuk keseluruhan perenang.

2. Kepada pemerintahan Kota Padang diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk dapat dimanfaatkan agar tujuan dapat tercapai dengan baik.
3. Kepada atlet renang *Sea RIA Aquatic* yang mengikuti latihan, agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai teknik renang yang baik dan melakukan latihan dihari lain sebagai latihan mandiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Abe, D., Doi, H., Asai, T., Kimura, M., Wada, T., Takahashi, Y., ... & Shinohara, K. (2018). *Association between COMT Val158Met polymorphism and competition results of competitive swimmers. Journal of sports sciences*, 36(4), 393-397.
- Argantos, A. (2019). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 2(1), 281-286.
- Anam, M. S., Sugito, T., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Melalui Video *Compact Disk* pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang di SMP Negeri 8 Malang. *Gelombang Pendidikan Jsamani Indonesia*, 1(1), 74-86.
- Asri, N., & ., M. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuanrenang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Renang Pendalaman. *Jurnal Patriot*, 2(2), 409-420.
- Aziz, Ishak., Donie, Donie (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Peforma Olahraga*, 2(2). 175-186..
- Carden, P. P., Izard, R. M., Greeves, J. P., Lake, J. P., & Myers, S. D. (2015). *Force and Acceleration Characteristics of Military Foot Drill: Implications For Injury Risk in Recruits. BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1(1), 1-7.
- Destiawan, M. C., & Adi, S. (2021). Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning Pada Olahraga Renang (Literature Review). *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 73-88.
- Donie. (2017). Pembinaan Atlet Usia Muda. *Jurnal Peforma Olahrag*, 2(1), 175-186.
- Denay, N. (2019). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science*, 19(2), 101-108.
- Ebel, R.I, dan Fersbie, D.A, (1972), *Essencials Of Education Measurement*. New York : Prentice Hall
- Hakozaki, K., ,N.,Tanabiki, M.,Furuyama,J.,Sato,Y., & Aoki, Y. (2018) *Swimmer's Breaststroke Estimation Using CNN and Multi LSTM*. *Journal of signal processing*,22(4), 219-222

- Kiswantoko, D., & Wijaya, M. (2018). Perbandingan Pemanasan Bermain dan Pemanasan Classic (Statis dan Dinamis) Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas VII di SMP Negeri 3 Koto Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*
- krisna, benny, & -, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 1(1), 131-138.
- Maulidin, M., Marzuki, I., Aminullah, A., & Mursadat, A. (2018). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Dada Berdasarkan Karakter Siswa SMA 6 Mataram. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 1-5..
- Richards, R. 2004. *Coaching Swimming An Introductory Manual*. Australian Swim Coach.
- Rizkiyansyah, A., & Mulyana, B. (2019). Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 112-123..
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). *Nutritional recommendations for synchronized swimming*. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4), 404-413.
- Rohman, U. (2019). Penerapan Metode Latihan Interval dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 19(1), 59-67.
- Rulianto, G., & Mulyanto, R. (2017). Pengaruh Olahraga Renang Gaya Dada Sebagai Hydro Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Kambuh pada Penyakit Asma (Penelitian Eksperimen pada Siswa di Adyas Aquatic Club Sumedang). *Sportive*, 1 (1), 80-85.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *prosedur penelitian: Dasar-Dasar penyelidikan ilmiah*. Padang: UNP padang.
- Surahman, F. (2018). Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Journal Sport Area*, 3(1), 14-27
- Syahrastani. 2012. Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Berbagai Media. Padang: FIK UNP.

Tri Tunggal Setiawan. (2004). *Keterampilan Renang II*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Turdaliyevich, A. F., & Pulatovna, A. B. (2020). Organization of Swimming Lessons in Preschool Institutions. *The american journal of social science and education innovations*, 2(07), 322-330.

Umar, U. (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.

UU No 11 tahun. 2022. *Tentang Keolahragaan Nasional*.

www.bassinangun.blogspot.com, diakses 11 Januari 2024

www.garudasports.co.id, diakses 11 Januari 2024

www.mhomecare.co.id, diakses 11 Januari 2024